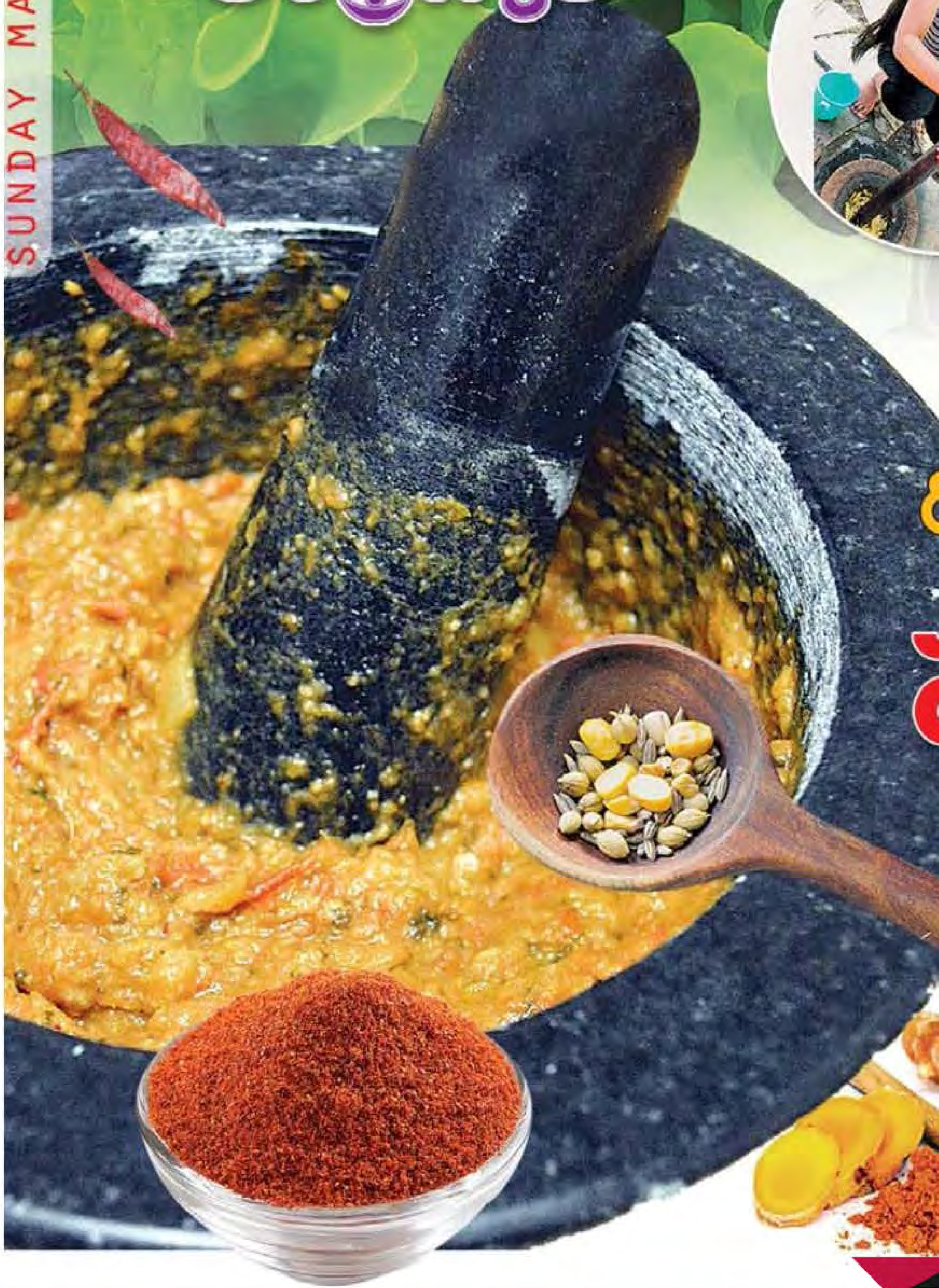
SUNDAY MAGAZINE

ఆదివారం ఆంధ్రజ్యోతి

26 ఫిబ్రవరి 2017





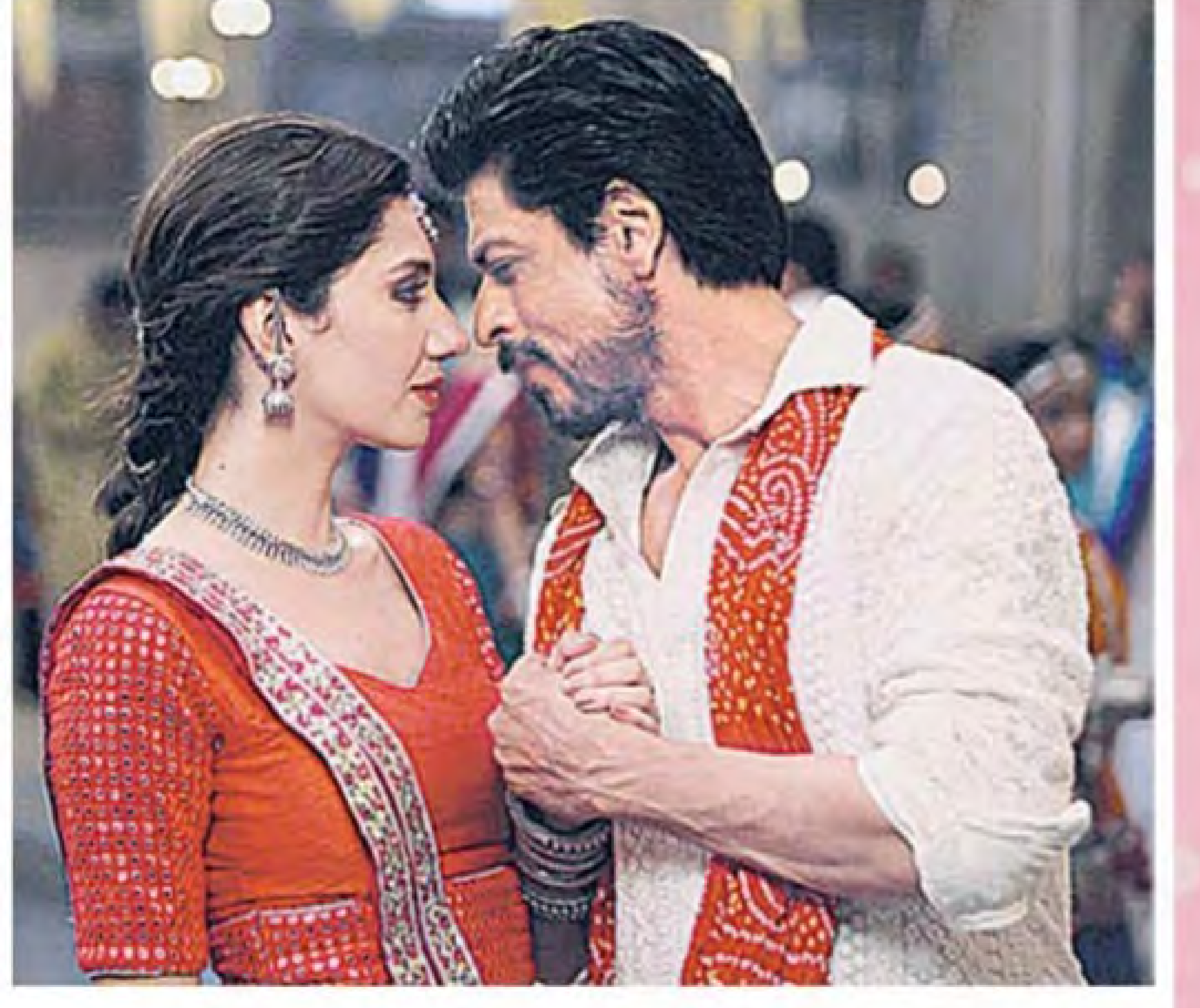


రోట్లో చేస్తేనే పచ్చడి









కథకు తగ్గ జోడీ



స్టార్ కథానాయకుల సరసన స్టార్ హీరోయిన్లే ఉండాలనే 'క్రేజీ కాంబినేషన్' రూల్సు బాలీవుడ్‌లో క్రమక్రమంగా బ్రేక్ అవుతున్నాయి. గతంలో షారుక్, అమీర్, సల్మాన్, అక్షయ్ వంటి స్టార్ల సరసన బాగా క్రేజ్ ఉన్న హీరోయిన్లు మాత్రమే కనిపించేవారు. కానీ టాప్‌స్టార్స్ కాంబినేషన్స్ కన్నా కథలకే ఎక్కువ విలువ ఇస్తుండటంతో 'సీన్' మారింది. దాంతో పెద్దగా ఇమేజ్ లేని హీరోయిన్లకు కూడా స్టార్ హీరోల సరసన అవకాశాలు దక్కుతున్నాయి. ఇటీవల 'దంగల్'లో అమీర్‌ఖాన్ భార్యగా టీవీతార సాక్షి తల్వార్ నటిస్తే, 'ఎయిర్‌లిఫ్ట్'లో అక్షయ్‌కుమార్ భార్యగా నిమ్రత్‌కౌర్ ప్రశంసలు అందుకుంది. 'రాయిస్'లో తనకు జోడీగా ముక్కూమొహం తెలియని మహీరాఖాన్‌కు షారుక్‌ఖాన్ ఓటేస్తే... ప్రస్తుతం తాను చేస్తున్న 'ట్యూబ్‌లైట్'లో జుజు అనే చైనీస్‌తారను ఎంపిక చేసుకున్నాడు సల్మాన్‌ఖాన్. అక్షయ్ తాజా సినిమా 'జాలీ ఎల్‌ఎల్‌బి2'లో కనిపించిన హ్యూమా ఖురేషీ కూడా ఇదే కోవలోకి వస్తుంది. మొత్తానికి బాలీవుడ్ కొత్త కథలు సరికొత్త జోడీలను ప్రేక్షకులకు పరిచయం చేస్తున్నాయి.

ఇండెక్స్



ఆదివారం ఆంధ్రజ్యోతి

26 ఫిబ్రవరి 2017

ఇన్‌బాక్స్

'ప్రేమ' మథనం

ఈ వారం కవర్‌స్టోరీ 'ప్రేమ.. ఇట్ హ్యాపెన్స్' ఆద్యంతం రసవత్తరంగా ఉంది. నాటి ఆదికవి నన్నయ నుంచి నేటి సినీ కవుల దాకా పలికించిన ప్రేమామృత ధారల్ని ఏర్చి కూర్చిన తీరు కమనీయంగా, సలలిత రాగ సుధారసంలా, మధుర అమృతపానంలా, తుషార శీతల సరోవరయానంలా మృదు మధురంగా తోచింది. 'ఒక రకంగా ప్రేమ మృత్యువు లాంటిదే' అనే వాక్యం రాయాలంటే ప్రేమలో ఎంతో మథనం అనుభవించి తీరాల్సిందే. ప్రేమామృత ధారలకి మనిషి వ్యక్తిత్వాన్ని పూర్తిగా మార్చివేసే శక్తి కూడా ఉందని వివరించిన తీరు ఆకట్టుకుంది. ప్రతి అక్షరంలో ప్రేమను నింపి కథనాన్ని అల్లిన వాడ్రేవు చినవీరభద్రుడుగారికి హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు.

- శింగంపల్లె సుబ్రహ్మణ్యం, తిరుపతి



ప్రేమ.. కేవలం రెండు అక్షరాలే కాని నూరేళ్ల నిండు జీవితానికి ప్రేరణగా మారుతుంది. అదే ప్రేమ జీవితాన్ని ముప్పుతిప్పలు పెట్టగలదు. 'ప్రేమ.. ఇట్ హ్యాపెన్స్' కథనం చదువుతున్నంత సేపు మదిలో ఎన్నో జ్ఞాపకాల అనుభూతులు చెలరేగి గిలిగింతలు పెట్టాయి. ప్రేమ అందాన్ని ఆరాధిస్తుంది. ఎటువంటి ఆరాధననైనా అందంగా మార్చేస్తుంది. తొలిసారిగా యూనిఫామ్ తొడుక్కున్న చంటోడి బుగ్గన దిష్టిచుక్క పెట్టినట్టుగా ఏ వాక్యం కూడా మరోపక్కకు వెళ్లకుండా ఎంతో నేర్పుతో పక్కగా కూర్చి వివరించారు రచయిత.

- పక్కి రాధాగోపాలకృష్ణ, విశాఖపట్నం

ఈ 'రంగు' పోదు!

ఈ వారం కథ 'నల్ల కిడ్నీ' చాలా బాగుంది. ప్రపంచీకరణ అని పెద్ద పెద్ద పేర్లు చెబుతూ ఒకరికొకరు 'షేక్ హ్యాండ్స్' ఇచ్చుకుంటున్నా... ఈనాటికీ అనేక దేశాల్లో 'జాతి వైరం (రేసిజం)' ఉందన్నది కాదనలేని నిజం. ఈ కథను చెబుతున్న న్యాయమూర్తి పాత్ర నల్లజాతి వారిని 'అలగాజనం' అంటూ సంబోధించడం.. భారతీయ లాయరును 'వెర్రి వెంగళప్ప' అనడం చూసి ఎవరో తెల్లజాతి వ్యక్తి కథను రాసి ఉంటాడు అనుకున్నా. అయితే ఇంగ్లీషు మూలం రాసింది కూడా ఒక భారతీయుడే అని తెలిసి ఆశ్చర్యపోయాను. తెల్లజాతి వ్యక్తులు ఆలోచించే కోణంలో కథను రాసి, అందులోనే నల్లజాతిలోని పేదవారికి జరిగిన, జరుగుతున్న అన్యాయాన్ని, అణిచివేతను మరో కోణంలో ఆవిష్కరించిన రచయిత రచనా విధానానికి 'సలామ్' చెప్పాల్సిందే.

- సదయ్య, సంగారెడ్డి

తెలుగు జాడలేవి?

'రగులుతున్న తెలుగుదనం' వ్యాసం చాలా బాగుంది. ఎక్కడో మలేషియాలో తెలుగువారు ఒక సంఘం ఏర్పాటుచేసి పిల్లలకు తెలుగు నేర్పించడం కోసం ప్రత్యేక శిక్షణా తరగతులు నిర్వహిస్తున్నారని తెలిసి సంతోషించాం. అక్కడ కూడా తమిళుల వల్ల తెలుగు ఉనికికి ముప్పు ఏర్పడిందంటే ఆశ్చర్యమేసింది. తెలుగువాడు ఇక కోలుకునేదెప్పుడు.. తెలుగుదనం గొప్పదనాన్ని తెలుసుకునేదెప్పుడు? తెలుగు భాషపై తెలుగువారికే అభిమానం ఉంటే పరిస్థితి ఇలా ఉండేది కాదేమో అనిపిస్తుంది.

- టి. రామాచారి, హైదరాబాద్

కహానీ బాగుంది!

తన అన్నయ్య వదినతో సరిగా ఉండడం లేదని.. దానికి కారణమైన మోడల్‌ను చంపిన అంజు కథ (రియల్ క్రైమ్ కహానీ- పతి.. పత్నీ.. ఔర్ వో..) సస్పెన్స్ థ్రిల్లర్ మూవీలా అనిపించింది. ప్రస్తుతం నమోదవుతున్న నేరాల్లో ఎక్కువ శాతం నేరాలు వివాహేతర సంబంధాల కారణంగానే జరుగుతున్నాయి. అయినా అంజు చేసిన పని 'కుటుంబ పరువు' కోసం కాదనిపించింది. వదిన సంతోషం కోసం చేసినట్టుగా ఉంది. ఇలాంటి సంఘటనల గురించి తెలుసుకున్నాకైనా.. కొందరిలోనైనా మార్పు వస్తుందని ఆశిద్దాం.

- రమేష్, జనగాం

'ఇంటెక్' ఇంట్రెస్టింగ్

కొత్త కొత్త గాడ్జెట్స్ గురించి వివరించే 'ఇంటెక్' పేజీ చాలా బాగుంది. స్వతహాగా కొత్తరకం వస్తువుల గురించి తెలుసుకోవడం నాకెంతో ఇష్టం. ప్రతి వారం ఇంటెక్‌లో వచ్చే వస్తువుల గురించి చదివి, నెట్‌లో వాటి గురించి వెతుకుతుంటాను.

- వై. నోమిక, కడప

'ఆదివారం అనుబంధం'పై మీ అభిప్రాయాలను శుక్రవారంలోగా అందేలా పంపగలరు. ఆలస్యంగా అందిన ఉత్తరాలు ప్రచురించడం సాధ్యపడదని మనవి. sunday.aj@gmail.com కి మీ ఉత్తరాల్ని మెయిల్ చేయవచ్చు.



శాకాహార గూడెం

గిరిజన గూడేలు అడవుల్లో విసిరేయబడ్డట్టు అక్కడక్కడ ఉండడం తెలిసిందే. అలాగే గిరిజనులంటే కొద్దిపాటి వ్యవసాయం చేస్తూ గొడ్డూ, గోదా మేపుకుంటూ, సంతలో తేనె, మూలికలు అమ్ముకుంటూ, పండో కాయో తింటూ, జంతువులను వేటాడుతూ జీవిక సాగిస్తారనేదే మనకు తెలిసిన సత్యం. కాని ఆదిలాబాద్ జిల్లా అడవుల్లోని ఒక గూడెం ఇందుకు భిన్నం. అక్కడివారంతా నిరక్షరాస్యులే అయినా హరితహారం ప్రాధాన్యాన్ని దశాబ్దం క్రితమే గుర్తించిన గిరిజనులు వాళ్లు. అనేక రకాల పూల మొక్కలతో పాటు వాటర్ ఆపిల్స్ చెట్లనూ పెంచుతున్నారు వాళ్లు. పండగల్ని సామూహికంగా జరుపుకుంటూ, వ్యవసాయ పనుల్లో ఒకరికొకరు సహకరించుకుంటూ పర్యాటకులను సైతం ఆకర్షిస్తున్న ఆ గూడెం గురించిన ప్రత్యేక కథనమే ఇది.

బోథ్ మండల కేంద్రానికి 14 కి.మీ. దూరంలోని బాబెర గ్రామ పంచాయతీలో ఉంటుంది ఆ ఊరు. పేరు గురుదేవనగర్. ఆ ఊరిలో నివసించే వారంతా శాకాహారులే. ఎందుకంటే వాళ్ల కోళ్లను పెంచడం ఎప్పుడో మానేశారు కాబట్టి. అందుకే వాళ్ల ఊర్లో కోడి కూతే వినబడదు. ఒకప్పుడు అక్కడి శివాలయంలో పూజలు నిర్వహించే గంగాదాస్ మహారాజ్ వీరికి మార్గదర్శి. ఆయననే వారు గురువుగా, కుల పెద్దగా భావించేవారు. ఆయన మరణానంతరం వారు తమ గూడేన్ని గురుదేవ్‌నగర్‌గా పిలుచుకుంటున్నారు. గూడేనికి సరైన రోడ్డు మార్గం లేకపోయినా శ్రమదానంతో రోడ్డును మరమ్మత్తులు చేసుకుని ప్రయాణాలు సాగిస్తున్నారు.

మాంసం, మద్యం నిషేధం

వ్యవసాయ అనుబంధ పరిశ్రమలుగా కోళ్ల, మేకలు, గొర్రెల పెంపకాన్ని చేపట్టాలని ప్రభుత్వం ప్రోత్సహిస్తున్నా ఈ గూడెంలో మాత్రం జీవాల పెంపకాన్ని నిషేధించారు. వాటి పెంపకం వలన తమ సంస్కృతి సంప్రదాయాలకు ఎక్కడ విఘాతం కలుగుతుందోనని వాళ్ల భయం. అమ్మకం కోసం పెంచినా భావి తరాల వారు జీవహింసకు పాల్పడే అవకాశం ఉందని ఆ నిర్ణయాన్ని కచ్చితంగా పాటిస్తున్నారు. ఎవరైనా పెంచేందుకు ప్రయత్నిస్తే వారిని బహిష్కరిస్తున్నారు. శాకాహారమే నిండు ఆరోగ్యమని వారు బలంగా నమ్ముతున్నారు. "మా గూడెం మాంసాహారానికే కాదు, మద్యానికి కూడా దూరంగా ఉంటుంది. భవిష్యత్తులోనూ ఇలాగే ఉంచుతాం. పచ్చదనానికి, పరిశుభ్రతకు ప్రాధాన్యం ఇస్తూ జీవనం కొనసాగించడమే మా ఉద్దేశమ"ని గూడెం వాసి చంద్రబాన్ చెప్పాడు.

పూలు కోస్తే జరిమానా

ప్రతి ఇంటి ముందు పూల మొక్కలు పెంచడం అక్కడ తప్పనిసరి. మొక్కలు పెంచడం అందరి బాధ్యత. ఎవరైనా పూలను కోస్తే రూ.500 జరిమానా విధిస్తారు. బాటకు ఇరువైపులా పూల మొక్కల వద్ద హెచ్చరిక బోర్డులు కూడా ఏర్పాటు చేశారు. దేవుని పూజకు మాత్రమే పూలను ఉపయోగిస్తారు. అందుకే ఆ ఊర్లో అన్ని కాలాల్లోనూ రంగు రంగుల పూలు దర్శనమిస్తూ చూపరులను ఎంతో ఆకట్టుకుంటాయి.

పోలీసు స్టేషన్ మెట్లెక్కలేదు

ఈ ఊరిలో ఇప్పటిదాకా ఎలాంటి ఘర్షణలు, ఆందోళనలు, చట్ట వ్యతిరేక కార్యకలాపాలు జరగలేదు. ఏవైనా సమస్యలు వస్తే గూడెం పెద్దలే పరిష్కరిస్తారు. అందుకే ఈ ఊరి వాళ్లు ఇప్పటి వరకు పోలీసు స్టేషన్ మెట్లెక్కలేదు. ఆధ్యాత్మిక భావనను పెంచుకుంటే మంచి నడవడిక అలవాటవుతుందని వారి విశ్వాసం. ■

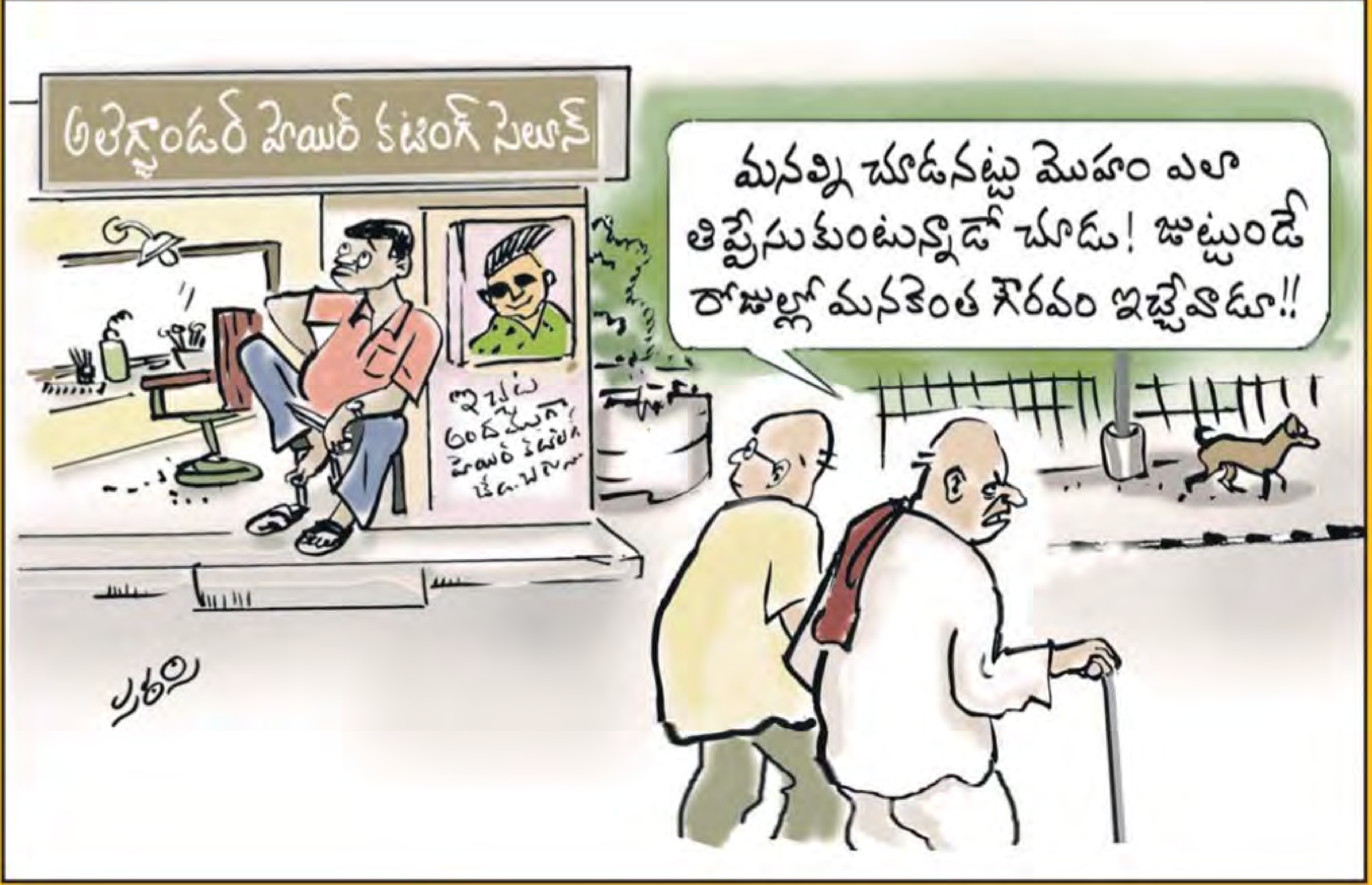


గురుదేవనగర్ గూడెంను తెలిపే బోర్డు



ఒక భక్తురాలు

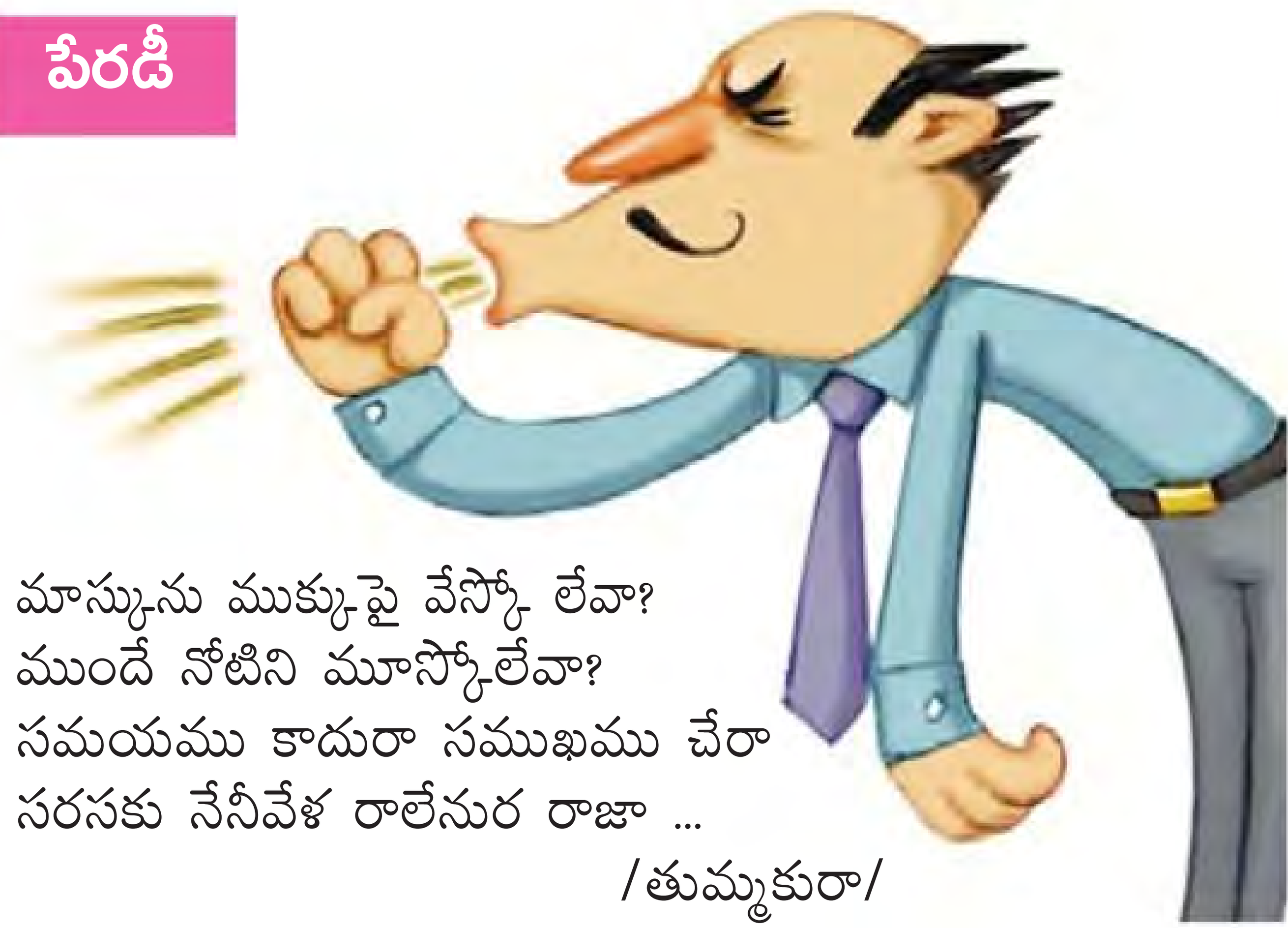




('సువర్ణ సుందరి' చిత్రంలోని
"పిలువకురా .. అలుగకురా" పాటకు)

ఆ ఆ ఆ ... ఆ ఆ ఆ .. ఆ ఆ ఆ
తుమ్మకురా ... దగ్గకురా ...
నలుగురిలో నువు ఓ రాజా ..
సులువుగ తుంపర చిమ్మకురా ... /తుమ్మకురా/

పేరడీ



మాస్కును ముక్కుపై వేస్కో లేవా?
ముందే నోటిని మూస్కోలేవా?
సమయము కాదురా సముఖము చేరా
సరసకు నేనీవేళ రాలేనుర రాజా ...
/తుమ్మకురా/

'వైరస్' గాలిలో కొలువుర స్వామి
తుమ్ముల సడికి భయపడిపోతి
'నో' అని నోటితో పలుకగ లేరా ...
కరుణను నన్నీవేళ మన్నించర రాజా .. /తుమ్మకురా/

- ఎ.పి.రావు, 83415 22660

తస్మాత్ జాగ్రత్త!



"**చూ**డు తమ్ముడూ ... దోమ కుడితే బ్లడ్ పోతుంది. ప్రేమ పుడితే మెదడే పోతుంది!"

మోస్ట్ బద్ధకిస్టు



"**బ**ద్ధకం గురించి పది లైన్లు రాయండి" చెప్పింది టీచర్.

అందరూ రకరకాలుగా రాశారు.

పింకూ మాత్రం తొమ్మిది లైన్లు వదిలేసి పదవ లైన్లో "ఇదే బద్ధకమంటే" అని రాసి టీచర్‌కు ఇచ్చాడు.

ఫటాఫట్



- భర్త ఖంగుతినే సందర్భం?

- ఏ వెధవ కోసం గుమ్మంలో నిల్చున్నావంటే .. మీ కోసమే అని భార్య బదులిచ్చినప్పుడు!

చూడు తమ్ముడూ...

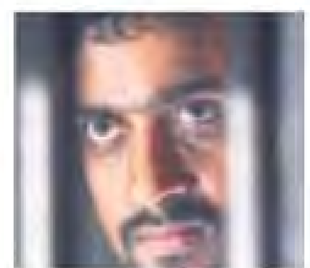
"**ఎ**ప్పటికైనా అంగారక గ్రహంలో ఏముందో తెలుసుకునే వీలుంది కాని, ఆడపిల్ల మనసులో ఏముందో ఏ శాస్త్రజ్ఞుడూ తెలుసుకోలేడు".

క్యా డైలాగ్ హై



- "కన్నతల్లిని, గుడిలో దేవుడిని మనమే వెళ్లి చూడాలి. వాళ్లు మన దగ్గరకు రావాలి అనుకోవడం మూర్ఖత్వం అనిపించుకుంటుంది."

- చిత్రం : **నువ్వే నువ్వే**



- "సూటిగా ఉండే మనుషులు ఎప్పుడూ వంకరగానే కనిపిస్తారు."

- చిత్రం : **రక్తచరిత్ర**

తల్లిపాల బ్యాంకులు









అప్పుడే పుట్టిన పిల్లలకు తల్లి పాలు అమృతంతో సమానం. అయితే బిడ్డను కడుపులో మోసే సమయంలో సరైన పౌష్టికాహారం తీసుకోకపోవడం వల్ల చాలామంది తల్లులు తమ పిల్లలకు కడుపునిండా పాలు ఇవ్వలేని స్థితిలో ఉంటున్నారు. అలాంటప్పుడు ఆ శిశువులకు డబ్బాపాలు తప్పడం లేదు. నిజానికి తల్లిపాలే శిశువుకు అన్ని విధాల మంచిది. అందులో లభించే విటమిన్లు, ప్రొటీన్లు మరెక్కడా లభించవు. ఒక తల్లి ప్రతిరోజూ 600 మిల్లీలీటర్ల పాలను ఉత్పత్తి చేయగలదు కాని అందులో సగం... అంటే 300 మిల్లీలీటర్లు చాలు బిడ్డ కడుపు నిండడానికి. ఆ మిగిలిన పాలను తల్లిపాలు దొరకని పిల్లలకు అందిస్తే ఎలా ఉంటుందనే ఆలోచన నుంచి పుట్టినవే 'హ్యూమన్ మిల్క్ బ్యాంక్స్'.

సునందకు నెలలు నిండకుండానే బిడ్డ పుట్టింది. 35 రోజుల తర్వాత ఆ శిశువు కొన్ని ఇన్ఫెక్షన్ల వల్ల మరణించింది. చాలా దిగులు పడింది. సొంత బిడ్డకు ఇవ్వలేకపోయినా తల్లిపాలకు నోచుకోని ప్రీమెచ్యూర్ (నెలలు నిండకుండా పుట్టడం) శిశువులకు తన పాలను డొనేట్ చేయొచ్చనే ప్రకటన చూసి, తనలాంటి కష్టం మరో తల్లికి కలగకూడదని 'మిల్క్ బ్యాంక్'ను సంప్రదించింది. కొన్నాళ్లపాటు మిల్క్ డోనర్‌గా మారింది. సునందలాగే చాలామంది తల్లులు డొనేట్ చేస్తున్న పాలను సేకరిస్తూ 'హ్యూమన్ మిల్క్ బ్యాంకులు' దేశ వ్యాప్తంగా సేవలందిస్తున్నాయి. అనేకమంది తల్లులకు అవగాహన కల్పిస్తూ ప్రీమెచ్యూర్ శిశువులకు రక్షణగా నిలుస్తున్నాయి.

శిశు మరణాల రేటు తగ్గుతుంది...

ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రతీ యేడాది 10 లక్షల ప్రీమెచ్యూర్ శిశువులు మరణిస్తున్నారు. మన దేశంలో ప్రతీ యేడాది 2 కోట్ల 50 లక్షల మంది శిశువులు జన్మిస్తుంటే వారిలో 30 లక్షల 50 వేల మంది ప్రీమెచ్యూర్ బేబీలే. వీరిలో పది శాతం అంటే 3 లక్షల మంది వివిధ సమస్యలతో చనిపోతున్నారు. తల్లిపాలు సరైన సమయం లో ఇవ్వగలితే శిశు మరణాల సంఖ్యను సగానికిపైగా తగ్గించవచ్చని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. " సాధారణంగా 37 వారాలు నిండిన తర్వాత పుట్టిన శిశువు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. కానీ కొందరు శిశువులు 28 వారాలకు ముందే పుడుతున్నారు. ఆ సమయంలో తల్లికి ఇంకా పాలు పూర్తిస్థాయిలో రావు. తల్లి పాలు అందక పోవడం వల్లనే వారు ఎక్కువగా మృత్యువాత పడుతున్నారు. హ్యూమన్ మిల్క్‌బ్యాంకుల ద్వారా సేకరిస్తున్న తల్లిపాలు ఇలాంటి ప్రీమెచ్యూర్ బేబీలకు జీవం పోస్తున్నాయి" అని న్యూఢిల్లీలో ఇటీవల ప్రారంభించిన 'అమార' మిల్క్ బ్యాంక్‌కు చెందిన డాక్టర్ రఘురామ్ అన్నారు.

సహజంగానే ప్రీమెచ్యూర్ బేబీలు తక్కువ బరువుతో (రెండున్నర కిలోల కన్నా తక్కువ బరువు ఉన్న శిశువును 'లో బర్త్ వెయిట్'గా చూస్తారు) జన్మిస్తారు. అలాంటి శిశువులు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలతో సతమతమవుతారు. వారిని మందులకన్నా తల్లిపాలే కాపాడతాయంటారు నియోనేటాలజీ (పసికందుల వైద్యనిపుణులు) డాక్టర్లు. 'బ్రెస్ట్‌ఫీడ్ లభించని పసికందులకు ఇలా సేకరించిన తల్లిపాలను తాగించడం అత్యుత్తమమైన పని. అందుకే హ్యూమన్ మిల్క్‌బ్యాంకుల అవసరం ఎంతైనా ఉంది' అని 1980లోనే 'వరల్డ్ హెల్త్ ఆర్గనైజేషన్' (హూ), 'యునిసెఫ్'లు సంయుక్తంగా ఒక ప్రకటనను విడుదల చేశాయి. అయితే రక్తనిధి కేంద్రాల్లాగే, తల్లిపాల బ్యాంకులను ఏర్పాటు చేయడంలో కూడా అనేక ఇబ్బందులు ఉండటం వల్ల మన దేశంలో ఇవి పరిమిత సంఖ్యలోనే (18) ఉన్నాయని చెప్పొచ్చు.

తల్లిపాలను సేకరించడం ఒకెత్తయితే, వాటిని ప్రాసెస్ చేసి, నిల్వ చేయడం మరొక ఎత్తు. అందుకోసం అనేక ప్రమాణాలను పాటించాల్సి ఉంటుంది. రక్తంలాగే పాలద్వారా కూడా అనేక రోగాలు ఇతరులకు సంక్రమించే అవకాశాలుంటాయి. అందుకే తల్లి నుంచి పాలను సేకరించేప్పుడు 'డోనర్' ఆరోగ్య చరిత్రను చూస్తారు. కొన్ని పరీక్షలు (హెచ్‌ఐవి, హెపటైటిస్ బి-సి, సిఫిలిస్ వంటివి) చేసిన తర్వాతే శానిటైజ్డ్ పంప్‌ను, స్టెరిలైజ్డ్ బాటిళ్లను డోనర్‌కు ఇచ్చి వాటిలో పాలు పట్టమంటారు. ఆ తర్వాత వాటిని సేకరించి ఐస్‌బాక్సులో బ్యాంకులకు తీసుకెళ్తారు. అక్కడ బ్యాక్టీరియా చెక్ చేసి 20 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత వద్ద వాటిని భద్రపరుస్తారు. ఆయా ఆసుపత్రుల నుంచి వచ్చిన ప్రిస్క్రిప్షన్ ప్రకారం వాటిని శిశువులకు అందిస్తారు. రాజస్థాన్‌లో ఉన్న 'దివ్య మదర్ మిల్క్ బ్యాంకు' 600 మంది తల్లుల నుంచి సేకరించిన పాలతో సుమారు 400 మంది శిశువుల కడుపు నింపుతున్నది. శిశు మరణాల రేటు అత్యధికంగా ఉన్న మన దేశంలో ఇలాంటి బ్యాంకులు మరిన్ని రావాలంటే ముఖ్యంగా తల్లుల్లో వీటిపట్ల అవగాహన కల్పించాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉందంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ■

ఉడతలూ ఓటేశాయోచ్...!



కాలిఫోర్నియాలో ఉండే ఫ్యాషన్ ఫోటోగ్రాఫర్ అష్లీ డెస్కిన్స్ (Ashly Deskins)కు ఉడతలంటే చాలా ఇష్టం. తన ఇంటి ఆవరణలో ఉండే ఉడతలకు ఆమె సకల సౌకర్యాలు ఏర్పాటుచేసింది. వాటికి కేటాయించిన స్థలంలో చిన్న సైజు డైనింగ్ టేబుల్, రెస్టారెంట్, రగ్బీ ప్లేగ్రౌండ్, డ్రమ్స్ వంటి సంగీత వాయిద్యాలు అందంగా అమర్చి ఉంటాయి.

ఉడతలను కన్నబిడ్డల్లా చూసుకుంటూ, వాటి కోసం చాలా సమయాన్ని వెచ్చిస్తుంది అష్లీ. దానికి ఓ కారణం ఉంది. కొన్నాళ్ల కిందట అష్లీ డెస్కిన్స్ తన ఇంటి ఆవరణలో రెండు ఉడతలు గాయపడి ఉండడం చూసింది. భర్తతో కలిసి వాటిని దగ్గర్లోని పెట్ ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లిందామె. కానీ అప్పటికే ఆలస్యం కావడంతో ఆ ఉడతలు చనిపోయాయి. ఆ సంఘటన తర్వాత ఉడతల కోసం ఏదైనా చేయాలని నిర్ణయించుకుంది. ఉడతల కోసం ఇంటి ఆవరణలోనే ఏకంగా ఒక చిన్న ఊరునే సృష్టించిందామె. ఆ చిన్న ఊరులో ఉడతలు వచ్చి చేసే హంగామాను ఫోటోలు తీసి సోషల్ మీడియాలో షేర్ చేస్తుంటుంది అష్లీ. ఉడతలే లోకంగా గడుపుతున్న అష్లీ వాటి కోసం నైట్ పార్టీలను వెళ్లడం కూడా మానేసింది. తను సృష్టించిన ఉడతల ఊరిలో అన్ని రకాల వేడుకల జరుపుతుంది. ఇటీవల అమెరికా అధ్యక్ష ఎన్నికలు జరిగినప్పుడు ఉడతలకు కూడా సరదాగా ఒక పోలింగ్‌బూత్ ఏర్పాటుచేసి వాటికీ ఓటు హక్కు కల్పించింది. ఉడతలన్నీ ఆ బూత్‌లోకి ఓటు వేశాయి. ఆశ్చర్యకరమైన విషయం ఏమిటంటే ఉడతలన్నీ ట్రంప్‌కే ఓటేశాయి!



ఖడ్గమృగాల జోలికెళ్తే కాల్చేస్తారు...

అస్సాంలోని కజిరంగా నేషనల్ పార్కు ఖడ్గమృగాలకు ప్రసిద్ధి. మన దేశంలో మాత్రమే కనిపించే ఒంటి కొమ్ము ఖడ్గమృగాలు అధిక సంఖ్యలో ఉంటాయక్కడ. ఈ ఖడ్గమృగాల ఒంటికొమ్ము చాలా విలువైందిగా పేర్కొంటారు. ఎందుకంటే దానిలో క్యాన్సర్‌తో పాటు అనేక రోగాలను కూడా నయంచేసే ఔషధ గుణాలు ఉంటాయని నమ్ముతారు. విదేశాల్లో వంద గ్రాముల ఒంటికొమ్ము విలువ 4 లక్షల రూపాయలపైనే ఉంటుందట. వేటగాళ్లు ఒంటికొమ్ము కోసం ఖడ్గమృగాలను కిరాతంగా చంపుతుంటారు. అందుకే కజిరంగా నేషనల్ పార్కులో ఖడ్గమృగాలపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టారు. ఎవరైనా ఖడ్గమృగాల జోలికెళ్లినా లేదా వాటి దగ్గర్లో అనుమానం వచ్చేలా ప్రవర్తించినా మరో ఆలోచన లేకుండా తుపాకీతో కాల్చిపడేస్తారు ఫారెస్ట్ ఆఫీసర్లు. గత ఏడాది కజిరంగా పార్కులో వేటగాళ్ల చేతిలో చనిపోయిన ఖడ్గమృగాల కంటే ఫారెస్టు ఆఫీసర్ల చేతిలో హతమైన వేటగాళ్ల సంఖ్యే ఎక్కువ. ఒక్క ఏడాదిలోనే 50 మంది వేటగాళ్లను మట్టుపెట్టారు. ఇలాంటి కఠినమైన చర్యలు తీసుకోవడం వల్ల ఒకప్పుడు వేళ్లమీద లెక్కించగలిగే సంఖ్యలో ఉన్న ఖడ్గమృగాలు 2400లకు పైగా పెరిగాయి. పార్కులో వీటి సంఖ్య క్రమక్రమంగా పెరుగుతుండటంతో సంతోషం వ్యక్తం చేస్తున్నారు జంతు ప్రేమికులు.





కవర్ స్టోరీ

రోట్లో చేస్తేనే పచ్చడి



రోటి పచ్చడి...

ఈ మాట వినగానే ఎవరికైనా నోరూరుతుంది.

నోరూరడమే కాదు.. అమ్మ గుర్తొస్తుంది. నాన్నమ్మ గుర్తొస్తుంది. అమ్మమ్మ గుర్తొస్తుంది. మరిచిపోయిన బాల్యం గుర్తొస్తుంది.

ఎన్నాళ్లయిపోయింది రోట్లో నూరిన పచ్చడి రుచి చూసి అని... గతం గుర్తుకొస్తుంది.

'ఎంతో రుచి.. ఎంతో రుచిరా' అని రామనామం గురించి భక్త రామదాసు పాడుకున్నాడు కానీ.. రోటి పచ్చడి కంటే రుచికరమైనది మరొకటి వుండదని కంచర్ల గోపన్నకు మాత్రం తెలిసి వుండదా!

అన్నట్టు.. బాలకృష్ణుడు.. రోలుతో భలే ఆటలాడుకున్నాడు.. యశోదమ్మను కంగారుపెడుతూ..

•••

అబ్బ... ఏం చెపుతారండి!

ఇప్పుడసలు రోళ్లు, రోకళ్లు ఎక్కడ ఉన్నాయండీ.

ఉంటే మాత్రం వాటికి ఇంట్లో చోటు ఎక్కడ ఉందండీ...

చోటు ఉంటే మాత్రం దంచేవారేరీ? రుబ్బే వారేరీ?

అయినా మిక్సీలో గిరుక్కుమని ఓ తిప్పు తిప్పేస్తే చాలదా! అదే రోటి పచ్చడి. తేడా ఏముంటుంది? అవే పదార్థాలు కదా.. రోట్లో బదులు మిక్సీ అంతే.

కడుపులోకి వెళ్లాక అదే కలిపేసుకుంటుంది కదా.. ఆ మాత్రం దానికి మిక్సీ మాత్రం ఎందుకు?

మనకు నాలుక మాత్రం ఎందుకు?

ఓ గొట్టం తగిలించుకుని ఆహారాన్ని నేరుగా కడుపులోకి పంపేసుకుంటే సరిపోతుంది



●●●

రోటి పచ్చళ్ల ఆరోగ్యకరం అని తెలుసుకోవడానికి మనకు ఫిజిక్స్, కెమిస్ట్రీ లాంటి శాస్త్ర జ్ఞానాలు అక్కర్లేదు. సింపుల్ లాజిక్కులు చాలు.

రోట్లో దంచుకుంటే.. ఆయా పదార్థాల అంతర్గత నిర్మాణ స్వభావం దెబ్బతినకుండా వుంటుంది. మిక్సీలో వేసుకుంటే అదంతా నాశనం అవుతుంది. మరోలా చెప్పాలంటే మిక్సీలో చేసుకునేది గుజ్జు మాత్రమే... పేస్టు మాత్రమే, రోటి పచ్చడి ఎంతమాత్రం కాదు.

రోటి పచ్చళ్లకు ఒక విశిష్ట లక్షణం వుంటుంది. రోట్లో నూరేటప్పుడు పదార్థాలు అన్నీ గుజ్జులా కలిసిపోకుండా.. దేని రుచి దానికి వుంటూ అన్నీ కలిసిన ఒక ప్రత్యేక రుచి వుంటుంది. ఆ విధంగా కచ్చాపచ్చా నూరుకుంటాము. దాని వల్ల మిక్సీలో అది అసాధ్యం. ఆయా పదార్థాల పోషక విలువలు నశించిపోకుండా వుంటాయి.

రోటి పచ్చళ్లు నూరుకునే సంప్రదాయాన్ని అటక ఎక్కించడమనేది మనం గత శతాబ్దంలో చేసిన అతిపెద్ద ఆహార తప్పిదం. ఆ విధంగా జీవ రహిత ఆహారాన్ని భుజించడం మొదలుపెట్టి మానవజాతి ఆరోగ్యానికి తీవ్ర ద్రోహం చేశాం. అందువల్లే అనేక రోగాలను జన్మ హక్కులా అందిపుచ్చుకుంటున్నాం.

●●●

తెలుగువారు తమకున్న అపారమైన, పరంపరమైన, సంప్రదాయమైన, ఆరోగ్యకరమైన ఆహార సంప్రదాయాలను... ప్చ్... గజినిలా మర్చిపోతున్నారు. పోతున్నారేమిటి... పోయారు. రోటిపచ్చళ్లు అందులో ఒకటనేది నూటొక్కసారి బల్లగుద్ది చెపుతున్నా. తెలుగువారి ఆహార సంప్రదాయాలపై విశిష్ట పరిశోధన చేసిన ఆచార్య జి.వి.పూర్ణచంద్ తెలుగువాళ్లు చేసుకునే పద్నాలుగు రకాల పచ్చళ్ల గురించి చక్కగా వివరించారు (బాక్స్ చూడండి).

పిజ్జాలు, బర్గర్ల సంప్రదాయం; కర్రీ పాయింట్ల సంప్రదాయం మన కాంప్లికేటెడ్ జీవితాల్లోకి ఎంటరయ్యాక... రోటి పచ్చళ్లను చరిత్ర పుటల్లోకి నెట్టడం సహజమే.

రోటి పచ్చళ్లు ఎందుకు నూరుకోరు అని ఎవర్ని అడిగినా బిజీ లైఫ్ అంటారు.

ఆరోగ్యంగా జీవించడం కోసం సమయం వెచ్చించడం కన్నా ముఖ్యమైనది మరొకటి వుంటుందా? మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం కోసం రోజుకు పావుగంట సమయాన్ని కూడా మనం వెచ్చించలేమా? రన్నింగ్లు, జాగింగ్లు, జిమ్లు, ఆస్పత్రులు.. వీటన్నిటికీ అనేక గంటల సమయాన్ని, అనేక వేల రూపాయలను



కదా!

అలాంటప్పుడు లోకో భిన్న రుచి అనే నానుడి మాత్రం ఎందుకు?

●●●

ఎన్నన్నా చెప్పండి... రోట్లో నూరిన పచ్చడి రుచే వేరు. మిక్సీలో వేసిన దానికి ఆ రుచి ఎన్నటికీ రాదు.

మిక్సీలో పచ్చడి చేయడానికి కూడా ఆడవాళ్లకు మహా బద్ధకమైపోతోంది. ఏం చేస్తాం చెప్పండి? కలికాలం.

●●●

రోటి పచ్చళ్లు రుచిగా వుంటాయండీ.. వాటికి వేరేవీ సాటి రావు. రోటి పచ్చడితోనే మొత్తం భోజనం లాగించేయవచ్చు. కాస్తంత నెయ్యి కూడా తగిలించామా.... కానీ.. అపార్ట్ మెంట్లలో వుంటున్నాం కదా.. రోట్లో నూరుకుంటే కింద వాళ్లంతా ఒకటే గోలపెడతారు...

●●●

కాస్త వెతికితే రోళ్లు దొరుకుతున్నాయండీ.. కానీ మంచి రోకలి బండలే దొరకడం లేదు. ఆ రోళ్లలో నూరుతుంటే.. ఇసుక రజను వచ్చేస్తోంది...

ఓ ఇల్లాలి ఆవేదన.

●●●

రోటి పచ్చళ్లు కేవలం రుచికరమైనవి మాత్రమే కాదు. నోస్టాల్జియాకు సంబంధించినవి మాత్రమే కావు. మన అమ్మలు, నాన్నమ్మలు, అమ్మమ్మలను గుర్తుకు తెచ్చుకునేవి మాత్రమే కాదు.

ఇంకా చెప్పాలంటే రోటి పచ్చళ్లు అంటే... రుచికి సంబంధించినవి మాత్రమే కాదు.. మన ఆరోగ్యానికి సంబంధించినవి. మన భవిష్యత్తుకు సంబంధించినవి.

రుచి, ఆరోగ్యం సమపాళ్లలో మేళవించిన ఆహారమే రోటిపచ్చళ్లు.

వంట ప్రావీణ్యం గురించి చెప్పాలంటే నలభీములంటారు.

కానీ వర్తమాన బిజీ జీవితాల్లో స్త్రీ, పురుషులు ఎవరూ నలభీముల్లా వ్యవహరించే పరిస్థితి లేదు.

అయినా ... రోటి పచ్చడి చేసుకోవడం.. కేవలం.. పది నిమిషాల పని.

కేవలం పది నిమిషాల పని.

కూరగాయలు తరగడం, వేగించడం లాంటివి భార్య చేస్తున్నపుడు ఆమె తరిగి ఇచ్చిన వాటిని రోట్లో వేసి దంచడం, రోలు, రోకలిబండ కడగడం లాంటివి భర్త చేయడం నామోషీ కానే కాదు.

'ఆడుతూపాడుతూ పనిచేస్తుంటే అలుపూ సొలుపేమున్నది' అనే పాట మనం వినలేదా?

రోటి పచ్చళ్లు చేసుకోవడం.. భర్త పనో, భార్య పనో కాదు. కుటుంబ ఉమ్మడి పని. ఆహార ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పని.

పచ్చళ్లు పద్నాలుగు రకాలు

1. తొక్కు : ఉప్పు కలిపి ఊరబెట్టిన గోంగూర తొక్కు, చింతకాయ తొక్కు, ఉసిరికాయ తొక్కులతో ఎప్పటికప్పుడు చేసుకునే పచ్చళ్లు.

2. తురుము పచ్చడి: మామిడి, కేరెట్, బీట్రూట్, క్యాబేజీ వీటిని తురిమి తాలింపు పెట్టి చేసేవి తురుము పచ్చళ్లు. తురుము కనిపించటం కోసం వీటిని రోట్లో నూరకుండానే పచ్చడి చేస్తారు.

3. ముక్కల పచ్చడి: పచ్చిమిరపకాయలు, ఉప్పు, కొత్తిమీర, తాలింపు గింజలు కలిపి రోట్లో మెత్తగా నూరి దోసకాయ, మామిడి, దొండ లాంటి కూరగాయల్ని చిన్నముక్కలుగా తరిగి కలిపి తాలింపు పెడతారు.

4. పప్పుల పచ్చడి: కందిపప్పు, శనగపప్పు, మినపప్పు, ఉలవలు ఇలాంటి పప్పుల్ని దోరగా వేగించి రోట్లో నూరి(లేదా రుబ్బి) చేసే పచ్చళ్లు. కందిపచ్చడిని పచ్చిపులుసుతోనూ, ఉలవ పచ్చడిని మిగడతోనూ తినాలని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్పింది. పెసరపచ్చడిని పెనం మీద చేత్తో వత్తి అట్టులా కాల్చి అన్నంలో ఆమ్లెట్ లాగా కూడా తింటారు.

5. ఆవపచ్చడి: రోట్లో నూరిన ఆవపిండిని పెరుగులో కలిపి తాలింపు పెట్టేది ఆవపచ్చడి.

6. పెరుగుపచ్చడి: కూరగాయల్ని నిప్పుమీద కాల్చి మెత్తగా చిదిమి పెరుగు కలిపితే అది పెరుగుపచ్చడి. అరటి దూటను ఉడికించి రోట్లో నూరి చేసిన పెరుగుపచ్చడి చాలా రుచిగా ఉంటుంది.

7. ఊర్పిండి: రుబ్బిన పదార్థాన్ని ఊరుపిండి అంటారు. ముక్కకు ఉప్పు రాసి, కొంతసేపు ఊరిన తరువాత రోట్లో వేసి నూరి తయారు చేసే పచ్చడి ఇది. ఊరుపిండి లేదా ఊర్పిండి అంటారు.

8. ఊరు పచ్చడి: దీన్నే ఇప్పుడు ఎక్కువగా రోటి పచ్చడి అంటున్నాం. పప్పుదినుసులు, కూరగాయ ముక్కలు వేగించి, మిరపకాయ కలిపి రుబ్బిన పచ్చడి ఊరుపచ్చడి.

9. బజ్జీ పచ్చడి: శ్రీనాథుడు బజ్జు అనే వంటకం గురించి ప్రస్తావించాడు. ఏదైనా కూరగాయని నిప్పుమీద కాల్చి, రోట్లో వేసి నూరి, పప్పు దినుసులతో తాలింపు పెట్టి చేసే పచ్చడినే ఆయన బజ్జు అన్నాడు. అంటే, బజ్జీ పచ్చడి!

10. ఊరగాయ పచ్చడి: కూరగాయను ముక్కలుగా తరిగి, ఉప్పు కలిపి ఉంచడాన్ని ఊరబెట్టడం అంటారు. నిమ్మ, టమోటో, మామిడి, చింతకాయ, ఉసిరి, కంద, పెండలం, గోంగూర వీటితో ఎక్కువగా ఊరగాయ పచ్చళ్ళు పెడుతున్నాం.

11. ఊరుపిండి పచ్చడి: నువ్వు, వేరుశెనగ గింజలు, ఆవాలు, కొబ్బరి ఇలాంటి వాటిలోని నూనెని తీసేసిన తర్వాత మిగిలే పిండిని తెలకపిండి అంటారు. దాన్ని నీళ్ళలో గాని, మజ్జిగలో గాని నాలుగైదు రోజులు నానబెడితే పులుస్తుంది. అప్పుడు అల్లం, పచ్చిమిర్చి వగైరా చేర్చి రుబ్బి, తాలింపు పెట్టి చేసే పచ్చడిని ఊరుపిండి పచ్చడి అంటారు.

12. కూర పచ్చడి: కూరగాయని మగ్గబెట్టిన తరువాత దాన్ని కూరగానూ చేసుకోవచ్చు, పచ్చడిగానూ చేసుకోవచ్చు. వండిన కూరను రోట్లో వేసి నూరితే కూరపచ్చడి అవుతుంది.

13. ఆకు కూర పచ్చడి: గోంగూరతో మాత్రమే కాదు, తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, చుక్కకూర, గుంటగలగరాకు, లేత పారిజాతం ఆకు, లేత సొర ఆకు, లేత తమలపాకు, కరివేపాకు, కొత్తిమిర, పుదీనా...ఇలా ఆక్కూరలన్నింటి తోనూ రోటి పచ్చళ్ళు చేసుకోవచ్చు.

14. పూలపచ్చడి: మునగపూలు, అవిశపూలు, వేపపూలు, మామిడి పూలు, క్యాలీఫ్లవర్ పూలు,గోంగూర పూలు ఇవి కూడా పచ్చడికి చాలా అనుకూలంగానూ, రుచికరంగానూ ఉంటాయి. వగరు, చేదు రుచులు కలిసిన వేపపూల పచ్చడి ఆరోగ్యానికి మంచిది కూడా.

కాదేదీ పచ్చడి కనర్హం. పచ్చడి తినటం ఒక యోగం. పచ్చడితో భోజనం ఒక భోగం. ప్రపంచ పచ్చడి ప్రియులారా! ఏకంకండి. పోయేదేమి లేదు కొన్ని రోగాలు తప్ప!

- డాక్టర్ జి.వి. పూర్ణచంద్

ధారపోస్తుంటాము. రోటి పచ్చడి చేసుకోవడానికి కేవలం పావుగంట సమయం కేటాయించుకోలేమా?

•••

బద్ధకం...

మనకు ఆహార బద్ధకం ఏర్పడింది. మన సమాజానికి, మన తెలుగువాళ్లకు సామూహికంగా ఆహార బద్ధకం ఏర్పడింది.

ఆహారాన్ని శ్రద్ధగా, పవిత్రంగా, పూజ్యభావంతో వండుకోవడంలోనూ, ఆహారాన్ని శ్రద్ధగా, పవిత్రంగా, పూజ్యభావంతో భుజించడంలో కూడా బద్ధకం ఏర్పడింది.

ఇది ధనంతో కూడుకున్న బద్ధకం. ఇది మన జీవనశైలిలో వచ్చిన బద్ధకం. మన ఆహారం పట్ల మనకు వచ్చిన బద్ధకం.

కూలినాలి చేసుకునే వాళ్లు సాయంత్రం ఇంటికొచ్చేటప్పుడు చిటికెడు నూనె, చిన్న పొట్లంలో చింతపండు, ఎండుమిర్చి తెచ్చుకుని.. బండపై రుబ్బుకుని కడుపారా తిని హాయిగా నిద్రపోతుంటారు.

రోటి పచ్చడి... భరోసా ఇస్తుంది. జీవితాన్ని బతికించుకోగలిగినంత భరోసా ఇస్తుంది.

ఓ పాత్రికేయ కుటుంబ సభ్యురాలు.. ఎమర్జెన్సీ కాలంలో తాము గడిపిన రోటి పచ్చళ్ల ఘడియలను గుర్తు చేసుకున్న తీరుని గుర్తు చేసుకున్నప్పుడల్లా... అడవుల్లో బతికే లక్షలాది, కోట్లాది మంది ఆదివాసులు తినే పచ్చడి మెతుకులు గుర్తుకొచ్చి కొంచెం దిగులు కొంచెం అసూయ కలుగుతాయి.

•••

'మా అమ్మ చేసేది.. భలే వుండేది'

'మా మేనత్త చేసేది.. భలే రుచిగా వుండేది'

ఇలాంటి మాటలు మాత్రమే చెప్పుకోగలుగుతున్నాం.

"మా అమ్మ చేసేది.. భలే రుచిగా వుండేది. మా నాన్న దంచేవాడు... ఎంత బాగా దంచేవాడో!" అని మన పిల్లలు కూడా చెప్పుకోవాలా? వద్దా?

ఫలానా కర్రీ పాయింట్ లో మా అమ్మో నాన్నో కొనుక్కు తెచ్చిన మిక్సీ తొక్కు తిన్నాను.. ఆ రాత్రి నాకు ఓ పీడకల వచ్చింది.. అంటూ మన పిల్లలు చెప్పుకోవాలా?

•••

తెలుగువారికి అపారమైన రోటి పచ్చళ్ల చరిత్ర వుంది. ఆ మాటకొస్తే క్లియోపాత్రా సమాధిలో కూడా దోసకాయ రోటి పచ్చడి ఉందంటే పచ్చళ్లకు ప్రపంచ చరిత్రలోనే ఎంతో ప్రాముఖ్యం ఉందని అర్థం చేసుకోవాలి.

కానీ.. మనకు మన రోటి పచ్చడి చరిత్ర తెలియదు.

ఎంతసేపూ తిన్నామా తొంగున్నామా అన్నట్టు నాలుగైదు రొటీన్



రోటిపచ్చళ్లు.. అదే..
మిక్సీ పచ్చళ్లు చేసుకుని
తొంగుంటాం.

ఒక గోంగూర, ఒక దోసకాయ, ఒక వంకాయ, ఒక బీరకాయ, ఒక టమాటా.. ఇవే మన పచ్చళ్లు.

నిజానికి మన రోటిపచ్చళ్ల సంప్రదాయం ఇంతకన్నా విస్తృతమైనది.

దోసకాయ ఆకులతో రోటి పచ్చడి చేసుకోవచ్చు. బీరకాయ ఆకులతో రోటి పచ్చడి చేసుకోవచ్చు. సొరకాయ ఆకులతోనూ చేసుకోవచ్చు. గుమ్మడి ఆకులతోనూ చేసుకోవచ్చు.

ఈశాన్య రాష్ట్రాల రైతు బజార్లలో ఈ ఆకులను మన గోంగూర, పాలకూర, తోటకూర, పాలకూర లాగా విక్రయిస్తుంటారు. వాటితో కూరలు, రోటి పచ్చళ్లు చేసుకుంటుంటారు. అలా చేసుకోవడం వెనకబాటుతనం కాదు. పురోగామితనమే.

మనం సాధారణంగా పండ్లు తిని, తొక్కలను విసిరిపారేస్తాం. కానీ బత్తాయి, కమలా, నారింజ, పుచ్చకాయ.. ఇలాంటి ఫలాల తొక్కలతో కూడా రుచికరమైన రోటిపచ్చళ్లు చేసుకోవొచ్చు.

మనం మామూలుగా బీరకాయ తొక్కుతో మాత్రమే రోటి పచ్చడి చేసుకుంటాం. కానీ సొరకాయలాంటి వాటి తొక్కుతో కూడా పచ్చళ్లు చేసుకోవచ్చు. రుచికరంగానే కాదు, ఆరోగ్యకరంగా కూడా వుంటాయి. ముల్లంగి ఆకులు, క్యారట్ ఆకులు, క్యాలీఫ్లవర్ కాడలు.. ఇలా అన్నీ రోటి పచ్చళ్లకూ, మన ఆరోగ్యానికీ అనుకూలమైనవే.

మచ్చుకు ఒకటి రెండు..

వేసవి రాగానే పుచ్చకాయల్లోని ఎర్రటి గుజ్జుని జుర్రేస్తాము. తొక్కలన్నీ అక్కడే పడి వుంటాయి.

క్యాలీఫ్లవర్ కొనుక్కునేటప్పుడు మనం దగ్గరుండి మరీ.. ఆ తొక్కలన్నీ కత్తిరించి తెచ్చుకుంటాం.

ముల్లంగి విషయంలోనూ అంతే...

మన ఆరోగ్యం పట్ల, మన కుటుంబ ఆరోగ్యం పట్ల మనకు నిజంగా చింత వుందా?

ఉంటే వాటిని ఉచితంగా ఇంటికి తెచ్చుకుని మరీ చక్కటి రోటి పచ్చడి చేసుకోవొచ్చు.

●●●

మాట వరసకు రెండు రోటి పచ్చళ్ల గురించి మాట్లాడతాను.

నల్లేరు పచ్చడి...

నల్లేరు అంటే ఏమిటి? అది ఎలా వుంటుంది? ఎక్కడ దొరుకుతుంది?

భారతీయ గ్రామీణ జీవనంలో అంతర్భాగమైన నల్లేరు గురించి ఎన్నో సామెతలు వాడుతూ కూడా తెలుగువాళ్లు అడిగే ప్రశ్న ఇది.

తెలుగుజాతికి పట్టిన ఖర్మ ఇది!

తెలుగుజాతి నల్లేరుమీద నడక మర్చిపోయింది. కాబట్టే నల్లేరుని కూడా మర్చిపోయింది.

అదిప్పుడు నవనాడులూ కుంగిపోయిన వృద్ధాప్యపు తెలుగు జీవితాన్ని అనుభవిస్తోంది.



●●●

గుంటగలగరాకు...

ఈ పేరు వినగానే.. కొబ్బరినూనెలో ఆ ఆకుని కరిగించి తలకు రుద్దుకోవడం వరకే మనకు తెలుసు. తలకు, వెంట్రుకలకు అది బలవర్ధకం అని మనకు తెలుసు. మన కంటే మనలోని అందరికీ అని కాదు... కొంతమందికైనా తెలుసు.

కానీ గుంటగలగరాకుతో రోటి పచ్చడి చేసుకుంటే ఎలా వుంటుందో తెలుసా? అద్భుతంగా వుంటుంది.

కాదేదీ రోటిపచ్చడికి అనర్హం...

మనం కొన్నిటికి, కొన్నిటికి మాత్రమే కమిట్ అయిపోయి వున్నాము కానీ.. ఏదీ రోటి పచ్చడికి అనర్హం కాదు.

అన్నీ.. అర్థమైనవే...

చింతకాయ మాత్రమే కాదు.. చింత చిగురు, చింత ఆకు...

వగరు తగిలితే విరుగుడు మంత్రాలూ ఉన్నాయి.

తెలుగు పెరళ్లలో లేనిది ఏముంది?

●●●

కుసుమ...

ఓయ్.. కుసుమ అంటే ఆడపిల్ల పేరు కాదు.. ఒక తృణధాన్యం పేరు.

కుసుమలతో రోటి పచ్చడి చేసుకోవచ్చు.

అన్నీ మరచిపోయిన మనం కుసుమలనూ మర్చిపోయాం. ఆ పేరు వినడమే విచిత్రంగా వుంటుంది.

●●●

వేటిని మర్చిపోయినా... గోంగూరను మర్చిపోలేము. అందరికీ తెలిసిన గోంగూర పచ్చడే కాదు

పులిహోర గోంగూర, ఉప్పు గోంగూర... ఇలా అనేక రకాలుగా దానితో పచ్చళ్లు చేసుకుంటారు. అయినా అప్పటికప్పుడు ఆవురావురంటూ తినడానికి రోటిలో నూరే గోంగూర రుచి, సువాసన.. అబ్బో... వర్ణించనలవి కాదు..

●●●

మంచి రోళ్లు, రోకళ్లు ఎక్కడ దొరుకుతాయి? ఈ ప్రశ్నకు సమాధానం... మళ్లీ మన అమ్మలు, అమ్మమ్మలు, నాన్నమ్మల దగ్గరే దొరుకుతుంది. మనం వదిలేసుకున్న, విదిలించి వదిలేసుకున్న జ్ఞానం... ప్రస్తుతం వాళ్లొక్కరి దగ్గరే వుంది.

సంద్ర కర్రతో చేసిన రోకలిబండ అంటే ఏమిటో.. అసలు సంద్ర కర్ర అంటే ఏమిటో... మనకు తెలియదు. ఓసారి మన పెద్దవాళ్లతో మాట్లాడి తెలుసుకోవడంలో తప్పు లేదు.

●●●

రోటి పచ్చడి అంటే... ఆ పూటకు రంచనుగా కంచంలో వేసుకుని ఆదరాబాదరాగా నాలుగు ముద్దలు కలుపుకొని నమిలిమింగేసే పదార్థం కాదు.

అది ఒక జ్ఞాపకాల ముద్ద. అది ఒక అనుభవాల నోటి ముద్ద.

పెరట్లోని రోలు దగ్గర అమ్మ రోటిపచ్చడి నూరుతూ.....

ఒరే బడుద్ధాయ్.. ఉప్పు పట్రా అని కేకేస్తుంది. అప్పుడు మనమో, అక్కయ్యో, చెల్లాయో పరిగెత్తుకెళ్లి ఉప్పు తెచ్చి అమ్మకిస్తాం.

రుబ్బడం అయిపోయాక మోచేతిమిద ఓ చిటికెడు పచ్చడి వేసి.. ఉప్పు సరిపోయిందట్రా అని అడుగుతుంది.

ఆ క్షణం కోసం గింగిరాలు తిరిగే బొంగరాల్లా... ఆ రోలు చుట్టూ ప్రదక్షిణలు చేస్తుంటారు పిలకాయలు.

అది అమాయకత్వం కాదు. పసితనం కాదు. ఆహారంతో అనుబంధం.

ఆ అనుబంధం తెగిపోయిందిప్పుడు.

ఆహారంతో అనుబంధం కావాలిప్పుడు.

ఆ అనుబంధమే రోటి పచ్చడి.

జై బోలో రోటి పచ్చడి..

రచయిత మొబైల్ : 90005 28717

ఆ ఇద్దరి బాటలో...

కల్పనా చావ్లా, సునీతా విలియమ్స్ అంతరిక్షంలో అడుగిడిన భారతీయ ఆడపడుచులు. మూడో ప్రవాస భారతీయ మహిళగా వారి సరసన చేరి చరిత్ర సృష్టించడానికి సిద్ధమౌతోంది షానా పాండ్యా. 2018లో అంతరిక్ష యానం చేయనున్న 32 ఏళ్ల షానా... 3,200 మందిని దాటుకుని తుది పరీక్షలో విజయం సాధించడం వెనుక ప్రేరణ ఆమె బాల్యం నాటిది.

షానా పాండ్యా పుట్టింది కెనడాలోని అల్బర్టాలో. ప్రస్తుతం అల్బర్టా యూనివర్సిటీ హాస్పిటల్‌లో జనరల్ ఫిజీషియన్‌గా పనిచేస్తోన్న షానాకు చిన్నతనంలోనే రెండు లక్ష్యాలు ఉండేవి. అందులో మొదటిది డాక్టర్ కావడం, రెండోది ఆస్ట్రోనాట్ కావడం. ఆ రెండు ఆసక్తులను మేళవించి తన కెరీర్‌ను నిర్మించుకోవడానికి షానాకు ప్రేరణగా నిలిచిన వ్యక్తి కెనడా మొదటి మహిళా ఆస్ట్రోనాట్ రాబర్టా బొనార్ (Roberta Bonadr). న్యూరాలజిస్ట్ అయిన రాబర్టా ఆ అర్హతతోనే వ్యోమగామిగా అవకాశం దక్కించుకున్నారు. రోదసీ నౌకలో ప్రయాణించే వారి కేంద్ర నాడీ మండల వ్యవస్థపై అంతరిక్ష పరిస్థితులు ఎలాంటి ప్రభావం చూపిస్తాయో తెలుసుకోవడం, 'స్పేస్ మోషన్ సిక్‌నెస్'ను ఉపశమింపజేసే ఔషధాలను వ్యోమగాములకిచ్చి వాటి ప్రభావాన్ని అధ్యయనం చేయడం న్యూరాలజిస్టుల పని. అందుకోసమే షానా న్యూరోసైన్స్‌లో బీఎస్సీ చేశారు. షానా వ్యోమగామి శిక్షణలో భాగంగా ఇప్పటికే అనేక ప్రాజెక్టుల్లో పాలు పంచుకుంటున్నారు.



షానా జన్మస్థలం కెనడా అయినా ఆమె మూలాలు ముంబయిలోనే ఉన్నాయి. ఈ ఫిబ్రవరిలో ముంబయి వచ్చిన షానా... తన పర్యటనలో భాగంగా వివిధ విద్యా సంస్థలను సందర్శించారు. పౌర విజ్ఞానం, నాయకత్వం, సాంకేతికత, సృజనాత్మకత అనే విషయాలపై విద్యార్థులు అడిగిన ప్రశ్నలకు సమాధానాలు చెప్పారు. రచయితగా, అంతర్జాతీయ తైక్వాండో ఛాంపియన్‌గా, ఒపేరా సింగర్‌గా విభిన్న రంగాల్లో ప్రతిభ కనబరుస్తున్న షానా అంతరిక్ష యానం ఫలప్రదం కావాలని ఇప్పటినుంచే ఆమెకు ఇండియా నుండి అభినందనలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి.

వారెవా...

పాకిస్తానీ హల్క్

ఒకసారి చూస్తే మరిచిపోలేని భారీకాయం ఇతనిది. అసలు పేరు అర్బాబ్ ఖిజార్ హయత్ ఖాన్ బాబా అయినా 'పాకిస్తానీ హల్క్' అని పిలుస్తారు ఇతన్ని. 18 ఏళ్ల వరకూ అందరిలాగానే ఉన్న ఈ పర్వతాకారుడు ఆ తర్వాత హార్మోన్ల ప్రభావం వల్ల అనూహ్యంగా బరువు పెరిగాడు. డాక్టర్ దగ్గరికెళితే అదేమీ వ్యాధి కాదని, ఎలాంటి పోషకాహారం తీసుకోవాలో చెప్పి పంపారు. 440 కేజీల బరువున్న ఖాన్ బాబా రోజుకు పదివేల క్యాలరీల శక్తినిచ్చే ఆహారం తీసుకుంటాడు. అంటే రోజుకు 5 లీటర్ల పాలు, 4 కోళ్లు, 36 గుడ్లు, 4 కేజీల మాంసం... ఇదీ ఖాన్ బాబా డెయిలీ మెనూ.

మల్లయుద్ధాన్ని వృత్తిగా స్వీకరించాలని భావిస్తున్న ఖాన్ బాబా ఒక రోజు 'ద ఇన్‌క్రెడిబుల్ హల్క్' సినిమా చూశాడు. అందులో హల్క్ కారు ఎత్తడాన్ని చూసి ఇంటికి వచ్చాక తనూ ఎత్తాడు. రెండు కార్లకు తాళ్లు కట్టి వాటిని అంగుళం కూడా కదలకుండా ఆపి ఉంచడం, స్టార్ట్ చేసిన ట్రాక్టర్‌ని ఉత్త చేతులతో నియంత్రించడం వంటి సాహస కార్యాలు చాలానే చేశాడు.

"నాకు ఇంత పెద్ద దేహాన్ని ఇచ్చినందుకు భగవంతుడికి కృతజ్ఞతలు. 440 కేజీల బరువున్న నేను, 90 కేజీల బరువు ఉన్న వ్యక్తితో పోటీ పడి పరిగెత్తగలను" అన్నాడు ఖాన్ బాబా. 'వరల్డ్ రెజ్లింగ్ ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్' సంస్థ అతణ్ని 'రియల్ లైఫ్ హల్క్'గా గుర్తించి మెడల్ ప్రదానం చేసింది. పాకిస్తాన్‌లో వెయిట్ లిఫ్టింగ్ పెద్దగా ప్రాచుర్యంలో లేదు. కానీ ప్రభుత్వం సహకరిస్తే వరల్డ్ వెయిట్ లిఫ్టింగ్ ఛాంపియన్ షిప్ పోటీల్లో పాల్గొనాలనేది అతడి ఆశ.



నా ఇష్టం

Raju




లొంగిపోవడానికీ రెండువారాలు గడువివ్వడానికీ
ఇదేమన్నా మీకోర్టనుకున్నావట్రా?
తాటతీస్తా!!


అందరూ ఆత్మకథలు రాసుకుంటే
లేనిది నా ఆత్మకథని నేను
సినిమాతీస్తేతప్పా?
డైరెక్టర్


మీ సినిమా కలెక్షన్లు మొదటి
వారం కన్నా రెండోవారం బాగా
పుంజుకున్నాయి సార్!


ఏం ఎప్పుడూ నరకంలోనే
ఉండాలా? స్వర్గం
చూడొద్దా?!


ఎప్పుడూ ఉన్నదేగా?
నామీద అలిగినప్పుడల్లా
పుట్టింటికే పోతుంటారు!

"నాన్నా నన్ను క్షమించండి... మీకు చెప్పకుండా అమెరికా వచ్చేశాను. ఇక్కడ నాకు మంచి ఉద్యోగం దొరికింది. హ్యాపీగా ఉన్నాను..." అంటూ ఆకాంక్ష ఫోన్‌లో చెప్పడంతో అప్పటిదాకా పడిన టెన్షన్ నుంచి కొద్దిగా రిలాక్స్ అయ్యారు ఆమె తండ్రి శైలేంద్ర.

పశ్చిమ బెంగాల్‌లోని బంకురాలో యునైటెడ్ బ్యాంక్ మేనేజర్‌గా పనిచేస్తున్నారు శైలేంద్ర. ఆయన ఏకైక కుమార్తె ఆకాంక్ష. ఆమెకు చక్కని వరుడ్ని చూసి పెళ్లి చేసి కూతుర్ని, అల్లుడ్ని తమ వద్దే ఉంచుకోవాలనుకున్నారాయన. కానీ ఆయనొకటి తలిస్తే మరొకటి జరిగింది.

రియల్ క్రైమ్ కహానీ - 40

సైకో కిల్లర్

ఆకాంక్షకు విదేశాల్లో ఉద్యోగం చేయాలనే కోరిక మొదటి నుండి ఉండేది. రకరకాల ఉద్యోగ ప్రయత్నాలు చేసింది కూడా. ఎలాగైతేనేం... చివరికి అనుకున్నది సాధించింది. ఆకాంక్ష తమకు చెప్పకుండా వెళ్లిందని మనసులో బాధపడ్డప్పటికీ, కూతురుకు వచ్చిన ఉద్యోగం గురించి గొప్పగా సహోద్యోగులకు చెప్పుకున్నాడు శైలేంద్ర.

ఆకాంక్ష అమెరికా నుంచి రోజు విడిచి రోజు తల్లిదండ్రులకు ఫోన్ చేస్తుండేది. నెలరోజుల తర్వాత తనకు రోజూ ఫోన్ చేయడానికి వీలుకావడం లేదని, వర్క్ ఎక్కువగా ఉందంటూ వాట్సాప్‌లో చాటింగ్ మాత్రమే చేయడం ప్రారంభించింది. చాట్‌లో కంటే ఫోన్‌లో మాట్లాడితే ఎక్కువ విషయాలు తెలుస్తాయని ఒకరోజు శైలేంద్ర ఫోన్ చేస్తే ఆమె కాల్ లిఫ్ట్ చేయలేదు. 'ఏమైందమ్మా...' అంటూ మళ్లీ వాట్సాప్‌లోనే మెసేజ్ పెట్టారాయన. 'డాడీ ఫోన్ చేయడానికి నాకు ఇక్కడ అవకాశం ఉండటం లేదు' అంటూ వాట్సాప్‌లోనే సమాధానం ఇచ్చింది. ఆ తర్వాత వాట్సాప్ చాట్ కూడా బంద్ అయ్యింది. ఆ ఫోన్‌నెంబర్ పనిచేయడం మానేసింది. దాంతో కుమార్తెను కాంటాక్ట్ చేయడానికి ఎన్నో రకాల ప్రయత్నాలు చేశాడు శైలేంద్ర. కాని ఆమె క్షేమ సమాచారాలు ఏమీ తెలియలేదు. అప్పటికే ఆమె ఇంట్లోంచి వెళ్లి మూడు నెలలైంది. అమెరికాలోని కొందరు స్నేహితుల ద్వారా ఆకాంక్ష గురించి తెలుసుకోవడానికి ఆయన చేసిన ప్రయత్నాలు కూడా ఫలించలేదు. ఆందోళనకు గురైన శైలేంద్ర చివరికి పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు.

•••

'ఆకాంక్ష ఉపయోగించిన రెండు సెల్‌ఫోన్లను ట్రాక్ చేయమని, ఇమిగ్రేషన్ విభాగంలో ఆమె ఏ రోజు అమెరికా వెళ్లిందనే వివరాలను కూడా సేకరించమ'ని బంకురా ఇన్‌స్పెక్టర్ సత్యవ్రతను ఆదేశించారు ఎస్పీ సుకేంద్రు హీరా.

కొద్ది గంటల్లోనే బంకురా పోలీసులు ఆ వివరాలు సేకరించిన ఫైల్ తీసుకొచ్చి ఎస్పీకి అందచేశారు. ఫైల్‌ను జాగ్రత్తగా పరిశీలిస్తున్న ఎస్పీ ఆకాంక్ష సెల్ ఫోన్ టవర్ లొకేషన్లను చూసి విస్తుపోయారు.

'ఓహో కథంతా ఇక్కడే జరిగిందన్న మాట. ఆకాంక్ష ఫోన్ టవర్ లొకేషన్ గత మూడు నెలలుగా మధ్యప్రదేశ్‌లోని భోపాల్ చూపిస్తోందంటే ఆకాంక్ష అసలు అమెరికా వెళ్లలేదా? తల్లిదండ్రులకు అబద్ధం ఎందుకు చెప్పింది? భోపాల్‌లో ఎక్కడుంది?...' అనుకుంటూ ఆకాంక్ష ఫోన్‌కు వచ్చిన కొన్ని కాల్స్ విశ్లేషించారాయన. పదేపదే కన్పించిన ఒక నెంబర్‌ను రౌండప్ చేశారు ఎస్పీ.

"ఒకసారి ఆకాంక్ష తండ్రిని పిలిపించండి..." అంటూ పోలీసులను ఆదేశించారాయన.

కొద్దిసేపటికే ఆకాంక్ష తండ్రి శైలేంద్ర ఎస్పీ కార్యాలయానికి వచ్చారు.

"శైలేంద్రగారు... ఈ ఫోన్ నెంబర్ ఎవరిదో చెప్పగలరా?" అంటూ రౌండప్ చేసిన నెంబర్‌ను చూపించారు ఎస్పీ.

"ఇది మా అమ్మాయి ఫేస్‌బుక్ ఫ్రెండ్ ఉదయన్‌ది. అతను భోపాల్‌లో ఉంటాడు. ఆకాంక్ష అమెరికా వెళ్లిన తర్వాత ఒకసారి మా ఇంటికి కూడా వచ్చాడు. తానూ అమెరికా వెళ్తున్నానని, ఆకాంక్షకు యునిసెఫ్ ఉద్యోగం తన రికమండేషన్‌తోనే వచ్చిందనీ చెప్పాడు. ఆ తర్వాత మా అమ్మాయి, అతడు అమెరికాలో కలుసుకున్న ఫోటోలు కూడా ఫేస్‌బుక్‌లో అప్‌డేట్ చేశాడు" అంటూ తన సెల్‌ఫోన్‌లో ఫేస్‌బుక్ పేజీ ఓపెన్ చేసి ఆ ఫోటోలను ఎస్పీకి చూపించారు శైలేంద్ర.

"అంటే... ఉదయన్ మీకు తెలుసన్నమాట..."

"తెలుసండీ. మంచి కుర్రాడు"

"ఓకే... మీరిక వెళ్లొచ్చు..." అంటూ శైలేంద్రను పంపించారు.

ఫేస్‌బుక్‌లో పరిచయమైన వ్యక్తి ఉన్న ప్రాంతంలో 3 నెలలుగా ఉంటూ అమెరికా వెళ్లానని అబద్ధం చెప్పడం... ఇదంతా చూస్తుంటే ఇందులో ఏదో మర్మముందని ఆయనకు అర్థమైంది.

"అర్జెంట్‌గా స్పెషల్ టాస్క్‌ఫోర్స్ టీమ్‌ను రప్పించండి" అంటూ పోలీసులను ఆదేశించారు ఎస్పీ.

కొద్దిసేపటికే టాస్క్‌ఫోర్స్ ఇన్‌స్పెక్టర్ బల్వీందర్ సింగ్ ఎస్పీ ముందు హాజరయ్యారు.

బల్వీందర్‌కు కేసు వివరాలను బ్రీఫ్ చేసి ఉదయన్, ఆకాంక్ష సెల్‌ఫోన్ డీటైల్స్ ఇచ్చి భోపాల్‌లోని ఉదయన్‌ను పట్టుకుని రమ్మని ఆదేశించారు ఎస్పీ సుకేంద్రు.

•••

భోపాల్ చేరుకున్న బల్వీందర్ స్థానిక పోలీసుల సహకారంతో ఉదయన్ ఇంటిని గుర్తించారు.

బూత్ బంగళాలాగా ఉన్న ఆ ఇంటిని చూసి ఆశ్చర్యపోతూనే తలుపుతట్టారు బల్వీందర్. తమ వద్ద ఫోటోలో ఉన్న వ్యక్తి, తలుపు తీసిన వ్యక్తి ఒక్కరే అని నిర్ధారించుకున్న తర్వాత సివిల్ డ్రెస్‌లో ఉన్న బల్వీందర్ తామెవరో చెప్పారు. అయితే పోలీసులను చూసి ఉదయన్ ఏ మాత్రం కంగారు పడలేదు.

"ప్లీజ్ కమ్..." అంటూ స్వచ్ఛమైన ఇంగ్లీషులో వారిని లోపలికి ఆహ్వానించాడు.

ఆకాంక్ష గురించి వివరాలు అడుగుతుంటే సమాధానాలు ఇస్తున్నాడు ఉదయన్.

ఈ లోపు బల్వీందర్ టీంలోని ఇద్దరు ఎస్సైలు ఆ ఇంట్లోని గదులన్నీ పరిశీలించి వచ్చారు. వారికి ఆ ఇంట్లో ఆకాంక్ష కన్పించలేదు.

'ఆకాంక్ష అమెరికా వెళ్లిందని, తాను కూడా అమెరికా వెళ్లి అమెను కలిసి వచ్చాన'ని ఉదయన్ ఆకాంక్ష తండ్రికి చెప్పినట్టే చెప్పాడు.

"ఆకాంక్ష అమెరికాలో ఉంటే, ఆమె సెల్‌ఫోన్ టవర్ లొకేషన్ గత మూడు నెలలుగా ఇక్కడే ఎందుకు చూపిస్తోంది..."

ఇన్‌స్పెక్టర్ ఈ ప్రశ్న వేయగానే ఉదయన్ ఒక్కసారిగా కంగు తిన్నాడు.

"డ్రామాలాడుతున్నావా..." అంటూ గద్దించేసరికి ఉదయన్ తడబడుతూ 'ఫేస్‌బుక్ ద్వారా ఆకాంక్ష పరిచయమయ్యిందని, ఆమె తనను కలవడానికి భోపాల్ వచ్చి తర్వాత అమెరికా వెళ్లింద'ని పదే పదే చెప్పసాగాడు.

"ఆకాంక్ష నిన్ను కలిసి అమెరికా వెళితే ఎక్కడుందామె? ఏం తమాషా చేస్తున్నావా..." అంటూ బల్వీందర్ ఒక్కసారిగా కుర్చీలోంచి లేచి ఉదయన్‌ను ఒక్కటి పీకాడు. ఆ దెబ్బకు ఉదయన్ కళ్లు బైర్లు కమ్మాయి. పోలీస్ ట్రీట్‌మెంట్ ప్రారంభమైన కొన్ని నిమిషాలకే ఉదయన్ 'ఆకాంక్ష, తాను వివాహం చేసుకున్నామ'ని చెప్పాడు.

"ఇంతకీ ఆమె ఎక్కడుందిరా..." అంటే మళ్లీ మౌనమే సమాధానమైంది.

కోపం అణుచుకోలేక ఇన్‌స్పెక్టర్ బల్వీందర్ రెండో రౌండ్ కోటింగ్ ప్రారంభించాడు. దెబ్బలకు ఓర్చుకోలేక కిచెన్‌లో కొత్తగా నిర్మించిన ప్లాట్‌ఫామ్ వైపు వేలు చూపించాడు ఉదయన్.

బల్వీందర్‌తో పాటు అక్కడున్న పోలీసులందరూ ఒక్కసారిగా షాక్ అయ్యారు.

"నేనే ఆకాంక్షను చంపేశా... అమెను ఇక్కడే పూడ్చి పెట్టా..." అంటూ ఉదయన్ రోదిస్తూనే అసలు కథ వెల్లడించాడు.

ఉదయన్ వాంగ్మూలాన్ని సెల్‌ఫోన్‌లో రికార్డు చేసి ఎస్పీ సుకేంద్రుకు పంపించారు.

"వాడు ఆకాంక్షను హత్య చేసి ఇంట్లోనే పూడ్చి పెట్టాడు సార్... నేను భోపాల్ పోలీసుల సహాయంతో డెడ్‌బాడీని బయటకు తీయిస్తాను" అని ఎస్పీకి చెప్పి ఫార్మాలిటీస్ మొదలుపెట్టాడు బల్వీందర్.

●●●

ఈ విషయం నెమ్మదిగా భోపాల్ పోలీసుల ద్వారా బయటకు పొక్కడంతో మీడియా కూడా అక్కడకు చేరుకుంది. వంటింట్లోని ప్లాట్‌ఫామ్‌ను తవ్వడం ప్రారంభించారు. కాంక్రీట్ దిమ్మలు పగులగొట్టారు.

లోపల ఓ ట్రంక్ పెట్టె బయటపడింది. భరించలేని దుర్వాసన.

ట్రంక్ పెట్టెకు ఓ పెద్ద తాళం ఉంది. తనను నమ్మి వచ్చిన ఆకాంక్షను దారుణంగా హత్య చేసి ట్రంక్ పెట్టెలో కుక్కి ఇంట్లోనే పూడ్చిపెట్టాడు ఉదయన్.

ఈ విషయం భోపాల్‌లోనూ, పశ్చిమబెంగాల్‌లోనూ కూడా చాలా సంచలనం సృష్టించింది.

కోర్టు అనుమతితో ఉదయన్‌ను కస్టడీలోకి తీసుకున్నారు పోలీసులు.

ఆ తరువాత 'ఆకాంక్షను ఎలా చంపావు? ఎందుకు చంపావు? ఇంకెవరినన్నా కూడా ఇలాగే హత్య చేశావా?' అంటూ ప్రశ్నల వర్షం కురిపించారు పోలీసులు.

బూత్ బంగళాలాగా ఉన్న ఆ ఇంటిని చూసి ఆశ్చర్యపోతూనే తలుపుతట్టారు బల్వీందర్. తమ వద్ద ఫోటోలో ఉన్న వ్యక్తి, తలుపు తీసిన వ్యక్తి ఒక్కరే అని నిర్ధారించుకున్న తర్వాత సివిల్ డ్రెస్‌లో ఉన్న బల్వీందర్ తామెవరో చెప్పారు. అయితే పోలీసులను చూసి ఉదయన్ ఏ మాత్రం కంగారు పడలేదు. "ప్లీజ్ కమ్..." అంటూ స్వచ్ఛమైన ఇంగ్లీషులో వారిని లోపలికి ఆహ్వానించాడు.

ఉదయన్ పోలీసులను మరింత షాక్‌కు గురిచేస్తూ అనేక విషయాలు బయటపెట్టాడు.

"ఒక్క ఆకాంక్షనే కాదు... ఇంకో రెండు హత్యలు చేశాను"

"ఇంకో ఇద్దర్ని కూడా చంపేశావా? ఎవరు వాళ్లు..." ఆశ్చర్యపోతూ ప్రశ్నించాడు ఇన్‌స్పెక్టర్.

"మా మమ్మీ, డాడీలను కూడా చంపాను"

ఆ మాటలు వినగానే పోలీసులు ఉలిక్కిపడ్డారు.

ఉదయన్ ఓ శాడిస్ట్ అనే విషయం అర్థమైంది వాళ్లకు. అతడు చెప్పిన వివరాల ప్రకారం... ఉదయన్ తల్లిదండ్రులిద్దరూ రాయపూర్‌లో ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు. తల్లి ఇంద్రాణి, తండ్రి బీరేంద్రకు ఉదయన్ ఒక్కడే సంతానం. చిన్నతనంలో అతడిని తోటి పిల్లలు తరచూ ఏడిపిస్తుండేవారు. నల్లగా ఉన్నాడని కించపరిచేవారు. దానివల్ల అతడు సైకోగా మారాడు. చదువుల్లో బాగా వెనకబడి, కాలేజీలో పరీక్షలు ఫెయిలవ్వడంతో అతడిని బయటకు పంపేశారు. కేకలేసిన తల్లిదండ్రులు అతడికి విలన్లలాగా కనిపించారు.

ఎప్పుడూ ఒంటరిగా ఉండే ఉదయన్ ఎక్కువగా క్రైమ్ సినిమాలు చూసేవాడు. 'డెవిల్స్ నాట్' అనే అమెరికన్ క్రైమ్ సినిమా చూసిన తర్వాత... అందులో చూపించినట్లుగానే తల్లిదండ్రులను హత్య చేసినట్లు ఉదయన్ చెప్పాడు.

రాయపూర్‌లోని ఇంట్లో ఉదయన్ పాతిపెట్టిన తల్లిదండ్రుల మృతదేహాలను కూడా వెలికి తీయించారు పోలీసులు.

ఫేస్‌బుక్ ద్వారా పరిచయమైన ఆకాంక్షతో దాదాపు నెలరోజులు భోపాల్‌లో కలిసి ఉన్నాడు. ఒకరోజు ఒక విషయంలో ఆమెతో గొడవపడ్డాడు. అప్పుడే అతనిలోని సైకో బయటకువచ్చి ఆకాంక్షను గొంతునులిమి చంపాడు. ఆ తర్వాత ఆకాంక్ష తల్లిదండ్రులకు అనుమానం రాకుండా ఆమే చాటింగ్ చేస్తున్నట్లు వారిని నమ్మించాడు. ఆకాంక్షను చంపిన తర్వాత ఆమె ఇంటికి కూడా వెళ్లాడు.

"ఫేస్‌బుక్‌లో పరిచయమైన ఓ సైకో బారిన పడి ఒక అమాయకురాలు తన విలువైన ప్రాణాలు కోల్పోయింది" అంటూ బంకురా ఎస్పీ సుకేంద్రుకు కేసు డైరీని అందించారు ఇన్‌స్పెక్టర్ బల్వీందర్ సింగ్.

- వేముల సత్యనారాయణ, 99854 88800

వైర్లు అడ్డుపడవు..

కంప్యూటర్, టీవీ, డివిడి ప్లేయర్.. తదితర ఎలక్ట్రానిక్ వస్తువులు ఎక్కువగా ఉన్నవారి ఇళ్లల్లో వాటి వైర్లు ఎక్కడ చూసినా కనిపిస్తూ చికాకు పెడతాయి. కేబుల్స్ పొడవుగా ఉంటే నడిచేటప్పుడు కాళ్లకు అడ్డం పడతాయి, లేదా గోడలపై వేలాడుతూ ఇంటి అందాన్ని చెడగొడతాయి. నీళ్లు పడితే విద్యుత్ ప్రమాదాలకు కారణమవుతాయి కూడా. ఇటువంటి ఇబ్బందులను దూరం చేస్తాయి ఈ 'కేబుల్ డ్రాప్స్' (cable drops). చిన్న క్లిప్స్‌లాగా ఉండే ఇవి వైర్లను కదలకుండా గట్టిగా బిగించి పెట్టేస్తాయి. వీటిని నచ్చిన పద్ధతిలో అమర్చవచ్చు, అంతే తేలికగా తీసేసుకోవచ్చు కూడా. అనేక రంగుల్లో ఉండే ఇవి చూపరులను ఇట్టే ఆకర్షిస్తాయి.

తాగేసి.. మడిచేసి...

'క్యాంపింగ్ వాటర్ క్యారియర్' (camping water carrier) సాధారణ వాటర్‌క్యాన్‌లా కనిపించే ఫ్లెక్సిబుల్ క్యాన్. దీన్ని నీటితో నింపినప్పుడు భారీసైజులో ఉంటుంది. కాని నీళ్లన్నీ వాడేసిన తర్వాత ముడుచుకొని చిన్న సైజులోకి మారిపోతుంది. ఎంత పరిమాణంలో కావాలంటే అంత చిన్నగా మడిచి కట్టేందుకు వీలుగా దీనికి తాళ్లు కూడా ఉంటాయి. నీళ్లు తాగేటప్పుడు ముంచుకోవాల్సిన కొళాయి కూడా పెట్టారు. చిన్న ఇళ్లలో ఉండేవారికి, దూర ప్రాంతాలకు విహారయాత్రలకు వెళ్లేవారికి ఈ వాటర్ క్యారియర్ బాగా ఉపయోగపడుతుంది.





ఈ వస్తువులను వాటి పేరుతో నెట్‌లో సెర్చ్ చేసి, వివిధ ఆన్‌లైన్ సంస్థల ద్వారా కొనుగోలు చేయవచ్చు.

ఈజీ క్యారీయింగ్..

కారులో నూనె, కూల్‌డ్రింక్స్ లాంటి వస్తువులను తీసుకెళ్లేటప్పుడు అదనపు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. లేదంటే కారులో ఒలికిపోయి సీట్లు పాడయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. 'కార్ హెడ్‌రెస్ట్ మల్టీ హ్యాంగర్' (Car Headrest Multi Hanger) ఉంటే అలాంటి వస్తువులను దీనికి వేలాడేసి తీసుకెళ్లవచ్చు. వీటి వల్ల గతుకుల రోడ్డులో వెళ్లేటప్పుడు కారు కుదుపులకు గురయినా వస్తువులు పాడయ్యే ప్రమాదం తప్పుతుంది.



80 గంటల కొవ్వొత్తి..

కరెంటు పోయిన ప్రతిసారీ క్యాండిల్ ఎక్కడుందా.. అని వెతుకుతుంటారు చాలామంది. సాధారణ క్యాండిల్స్ మూడు, నాలుగు గంటల్లోనే పూర్తిగా కరిగిపోతాయి. దాంతో క్యాండిల్స్ త్వరత్వరగా మార్చాల్సిరావడం కూడా అది ఎక్కడ పెట్టామో గుర్తురాకపోవడానికి ఒక కారణం కావచ్చు. ఈ 'క్యాండిల్స్ బై ది అవర్' (Candles By The Hour) 80 గంటలసేపు వెలిగే భారీ క్యాండిల్స్. అయితే పొడవుగా కాకుండా గుండ్రంగా చుట్టడం వల్ల వీటి సైజు కూడా తక్కువగానే ఉంటుంది. తరచుగా కరెంటు కోతలు ఎదుర్కొనేవారికి, వీకెండ్ డేస్‌లో క్యాండిల్ లైట్ డిన్నర్స్ ఇష్టపడే వారికి ఇవి బాగా ఉపయోగపడతాయి.



హెర్పిస్, గనేరియాలకు సరైన వైద్యం

హెర్పిస్ : పురుషాంగంపైన చెమట పొక్కుల మాదిరిగా నీటి పొక్కులు కనిపిస్తాయి. నీటిపొక్కులు ఎర్రగా ఉండి దురద ఉంటుంది. నీటిపొక్కులు పగిలి ఎర్రగా పుండు పడుతుంది. లైంగిక కలయిక ద్వారా సంక్రమించే ఇటువంటి వ్యాధిని హెర్పిస్ అని అంటారు. లైంగిక కలయిక ద్వారా వచ్చే ఈ వ్యాధి పదే పదే వస్తూ బాధిస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తి తగ్గినపుడు మళ్లీ కనిపిస్తుంది. కొన్నిసార్లు ఒకటి రెండు సంవత్సరాల తరువాత బయటపడవచ్చు. ఈ వ్యాధి ఉన్నా ప్రాణహాని మాత్రం ఉండదు. స్త్రీలలో యోని మీద చిన్న చిన్న పొక్కులలాగా వచ్చి ఎర్రగా మారి విపరీతమైన నొప్పి రావడానికి ఆస్కారం ఉంటుంది.

గనేరియా : యుక్తవయస్సు వారిలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. జననాంగాలు, నోరు, ఆనస్ వరకు వ్యాప్తి చెందుతుంది. భాగస్వామిలో ఒకరికి ఈ వ్యాధి ఉన్నా మరొకరికి సంక్రమిస్తుంది. గర్భిణిగా ఉన్నప్పుడు గనేరియా ఉంటే పిల్లలకు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. మూత్రంలో మంట, ద్రవం కారడం, దుర్వాసన వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. స్త్రీలలో నెలసరి మధ్యలో రక్తస్రావం, మూత్రనాళంలో మంట, గర్భకోశ వ్యాప్తి ద్వారా సంతానలేమి, అండాశయ వాపు, గర్భకోశ వాపు, ట్యూబులు మూసుకోవడం జరుగుతుంది.

హోమియో చికిత్స

హోమియో చికిత్స మానసిక, శారీరక లక్షణాలపై ఆధారపడి పనిచేస్తుంది. రోగనిరోధక వ్యవస్థను శక్తి వంతం చేసి మూల కారణాన్ని గుర్తించి సమూలంగా నిర్మూలిస్తుంది. అనుభవజ్ఞులైన వైద్యుని పర్యవేక్షణలో మందులు వాడితే లైంగిక సమస్యలు సులభంగా పోతాయి.

కాలేయ జబ్బుకు కచ్చితమైన చికిత్స

ఒకరోజు సుమారు 45 సంవత్సరాల వయస్సున్న ఒక వ్యక్తి మా క్లినిక్‌కు వచ్చాడు. అతన్ని చూడగానే తీవ్రమైన జబ్బుతో బాధపడుతున్నాడని అర్థమైంది. విషయం ఏంటని అడిగితే ఇలా చెప్పుకొచ్చాడు. "ఆరు నెలల క్రితం కడుపు నొప్పి మొదలయింది. పరీక్ష చేయిస్తే కామెర్లన్నారు. మందులు వాడాను. కానీ ఫలితం లేదు. ఆకలి బాగా తగ్గిపోయింది. వాంతి వస్తున్నట్లుగా ఉంటుంది. ఒళ్లంత నొప్పులు, మూత్రం పచ్చగా వస్తోంది. పొట్ట కూడా ఉబ్బుగా ఉంటోంది. కాళ్లు వాస్తున్నాయి" అని తన బాధనంత వివరించాడు. ఆల్కహాల్ తాగే అలవాటు ఉందా? అంటే ఉందని అన్నాడు. గత రిపోర్టులను చూస్తే జాండిస్ అని తెలుస్తున్నా హెపటైటిస్ ఉందేమో ఒకసారి కన్‌ఫార్మ్ చేసుకోవడం మంచిదని చెప్పా. ఈ పరీక్షలన్నీ చేయించి రిపోర్టులతో మళ్లీ వచ్చి కలువు అని చెప్పా. సాయంత్రం రిపోర్టులతో వచ్చాడు. నేను ఊహించినట్టుగానే హెపటైటిస్ ఉన్నట్లుగా తేలింది. అదే విషయాన్ని ఆయనకు చెప్పా. భయపడాల్సిన అవసరం లేదని మంచి మందులున్నాయని ధైర్యం చెప్పి క్రమం తప్పకుండా సూచించిన మందులు వాడమన్నా.

చికిత్స తరువాత : హెపటైటిస్ వైరస్‌ను సమర్థవంతంగా అడ్డుకునే చికిత్స హోమియో విధానంలో ఉంది. వైరల్ లోడ్‌ను పూర్తిగా తగ్గించడం ద్వారా ఆరోగ్యవంతమైన జీవనం గడిపే అవకాశం దక్కుతుంది. కాలేయ సమస్యలకు హోమియో మందులు బాగా పనిచేస్తాయి. చికిత్స మొదలు పెట్టిన నెల రోజుల్లోనే మంచి ఫలితం కనిపించింది. మూడు నెలల తరువాత ఆకలి బాగా పెరిగిందని చెప్పుకొచ్చాడు.

Dr. K Ravikirane
M.D.,M.sc(psych), P.G(virology)LONDON
గోల్డ్‌మెడల్ ఫర్ ఎక్సలెన్సీ ఇన్ మెడిసిన్
మాస్టర్స్ హోమియోపతి
అమీర్‌పేట్, కూకట్‌పల్లి, దిల్‌సుఖ్‌నగర్, హైదరాబాద్, విజయవాడ, కరీంనగర్, విశాఖపట్నం,తిరుపతి
ఫోన్ : 7842 106 106, 9032 106 106
V6లో ప్రతి మంగళవారం మధ్యాహ్నం 2:30కి
సాక్షిలో ప్రతి శనివారం మధ్యాహ్నం 2:30కి
10టీవీలో ప్రతి ఆదివారం మధ్యాహ్నం 3:30కి డాక్టర్‌గారి లైవ్ కార్యక్రమం ఉంటుంది.



హెచ్ఐవిని వాళ్లు జయించారు

ఎన్నో ఆశలతో పెళ్లి చేసుకుని దాంపత్య జీవితంలోకి అడుగుపెట్టిన వారికి ఆరు నెలల తిరగకముందే ఊహించని విషయం బయటపడింది. ఆత్మహత్య చేసుకుందామనుకున్న ఆ దంపతులకు హోమియోతో కొత్త జీవితం మొదలయింది. ఆ కేస్‌స్టడీ వివరాలు.

హిందూపురంకు చెందిన ఆదికి శిరీషతో వివాహం అయింది. ఎంతో ముచ్చటైన జంట. ఇద్దరి మధ్య ఎటువంటి అమరికలు లేవు. పెళ్లయిన ఆరు నెలల తరువాత శిరీష గర్భవతి అయింది. హాస్పిటల్‌కు వెళితే పరీక్షలన్నీ చేశారు. అప్పుడే ఒక నిజం బయటపడింది. శిరీషకు హెచ్ఐవి పాజిటివ్ అని. ఒక్కసారిగా ఆ దంపతుల కలలన్నీ కల్లలయి పోయినట్టుగా అనిపించాయి. అబార్షన్ చేయించుకోవాలా? చేయించుకుంటే అందరికీ ఏం సమాధానం చెప్పాలి? తాము మాత్రం బతికి సాధించేదేంటి? ఇలాంటి ఆలోచనలెన్నో వాళ్ల మదిలో తొలిచేసేవి. చివరకు ఆత్మహత్య చేసుకోవడం ఒక్కటే మార్గమని నిర్ణయానికి వచ్చారు. ఆ పరిస్థితిలో వాళ్ల తల్లిదండ్రులు వారిని మా క్లినిక్‌కు తీసుకువచ్చారు.

హెచ్ఐవి పేరు వింటనే తెలియని భయం కలగడం సహజమే. ఎందుకంటే చికిత్స లేని వ్యాధి అది. నిజమే. కానీ ఇప్పుడు అద్భుతమైన మందులు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. వైరస్ పూర్తిగా శరీరంలో నుంచి తొలగిపోకపోయినా ఆ వైరస్ ఎటువంటి ప్రభావం చూపకుండా చేసే హోమియో మందులున్నాయి. హోమియో చికిత్స రోగనిరోధక వ్యవస్థను శక్తివంతం చేస్తుంది. సీడీ 4 కణాల సంఖ్య గణనీయంగా పెరుగుతుంది. ఆకలి బాగా పెరగడంతో బరువు పెరగడం ప్రారంభిస్తారు. హోమియో ద్వారా అందరిలా సాధారణ జీవితం గడిపే అవకాశం లభిస్తుంది. ఇదే విషయాన్ని వారికి వివరించి చికిత్సను అందించా. ఇప్పుడా దంపతులకు ఒక పాప. వాళ్లు ఏ సమస్య లేకుండా హాయిగా ఉన్నారు.

ఆరు నెలల్లో వెరికోస్ వీన్స్ మాయం

మిర్యాలగూడ నుంచి 55 ఏళ్ల వ్యక్తి ఒకరు ఒకరోజు మా క్లినిక్‌కు వచ్చాడు. సమస్య ఏంటని అడిగితే కాళ్లు చూపించాడు. కాళ్లు పిక్కల భాగంలో నరాలు ఉబ్బిపోయి నీలం రంగులో కనిపిస్తున్నాయి. ఏం పనిచేస్తారని అడిగితే వ్యవసాయం అని చెప్పాడు. ఎప్పటి నుంచి ఇలా ఉంది అని అడిగితే చాలా ఏళ్లుగా ఉందని, ఈ మధ్యకాలంలో ఎక్కువయిందని చెప్పుకొచ్చాడు. దానివల్ల ఎటువంటి ఇబ్బంది లేకపోవడంతో పట్టించుకోలేదు అని అన్నాడు. ఇప్పుడు కాళ్లు బాగా లాగుతున్నాయిని, దురద ఉంటోందని అన్నాడు. భయపడాల్సిన పనిలేదని, ఈ సమస్యను వెరికోస్ వీన్స్ అంటారని చెప్పాను. కొంతకాలం మందులు వాడితే తగ్గిపోతుందని చెప్పాను. కాలి పిక్కల భాగంలో ఉండే నరాల (సిరలు) మెలిపడటం వల్ల ఈ సమస్య ఉత్పన్నమవుతుంది. సాధారణంగా రక్తం ఉపరితల సిరల నుంచి డీప్ వెయిన్స్‌కు, అక్కడ నుంచి గుండెకు సరఫరా అవుతుంది. అయితే ఈ ప్రక్రియ విఫలమైనప్పుడు రక్తం ఉపరితల సిరల్లోనే నిలిచిపోతుంది. ఫలితంగా సిరలు ఉబ్బిపోతాయి.

హోమియో చికిత్స తరువాత

ముందుగా ఒక నెలరోజులకు మందులు ఇచ్చి వాడమని చెప్పాను. సరిగ్గా చెప్పినట్టుగా ఆరునెలల పాటు మందులు వాడాడు. దాదాపు 90 శాతం వరకు సమస్య తగ్గిపోయింది. కాళ్లు లాగడం, దురద వంటివి తగ్గిపోయాయి. చాలా మంది ఈ సమస్యకు చికిత్స లేదని వైద్యుల దగ్గరకు వెళ్లకుండా ఉండిపోతారు. కానీ హోమియో వైద్యంతో వెరికోస్ వీన్స్ సమూలంగా తొలగిపోతుంది. హోమియోలో మూలకారణాన్ని తొలగించే విధంగా చికిత్స ఉంటుంది. కాబట్టి వ్యాధి నుంచి పూర్తిగా విముక్తి లభిస్తుంది. పైగా ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలు ఉండవు.

ADVT



laugh out loud

వేగం నేటి తరం ప్రధాన లక్షణం. అందుకే ఎంత పెద్ద వాక్యాన్నయినా పొడి అక్షరాల్లోనే చెప్పేస్తున్నారు. అలాంటివి కొన్ని.

LoL - లాఫ్ అవుట్ లౌడ్ - బిగ్గరగా నవ్వడం

BRB - బి రైట్ బ్యాక్ - వెంటనే తిరిగి వస్తాను

TTYL - టాక్ టు యు లేటర్ - నీతో తర్వాత మాట్లాడతాను

BTW - బై ద వే - అన్నట్టు

BFF - బెస్ట్ ఫ్రెండ్స్ ఫరెవర్

DM - డైరెక్ట్ మెసేజ్ - నేరుగా సందేశం పంపు

IDK - ఐ డోంట్ నో

IMHO - ఇన్ మై హంబుల్ ఒపీనియన్ - నాకు తెలిసిన మేరకు

ROFL - రోలింగ్ ఆన్ ద ఫ్లోర్ లాఫింగ్ - కిందపడి దొర్లేంతగా నవ్వడం

అయితే ఇవన్నీ స్నేహపూర్వక సంభాషణల్లో ఉపయోగించే పదాలు అయినా పిల్లలపై వీటి ప్రభావం పడి పరీక్షల్లో కూడా ఇలాగే రాస్తున్నారని టీచర్ల నుంచి ఫిర్యాదులు వస్తున్నాయి.





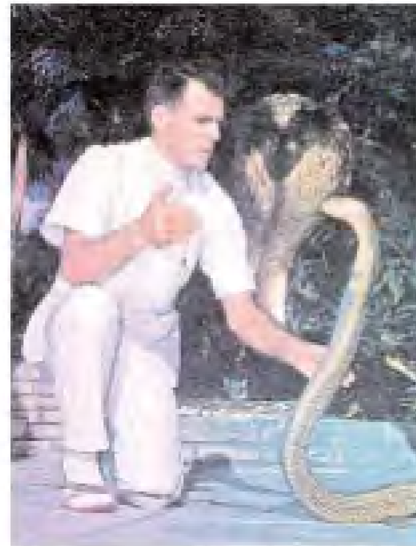
రంగులు వేయండి



దారి కనుక్కోండి



పాముకాట్లతో గిన్నిస్



ఫ్లోరిడా రాష్ట్రం మియామీలో ఉంది సెర్పెంటేరియమ్. ఔషధాలలో ఉపయోగించడానికి పాముల నుండి విషాన్ని సేకరించే సంస్థ అది. దాని వ్యవస్థాపకుడు బిల్ హేస్ట్. చిన్నప్పటి నుంచి పాములంటే తగని మక్కువ బిల్‌కి. పన్నెండేళ్ల వయసులో తొలి పాము కాటు రుచి చూసిన బిల్ ఇప్పటి వరకూ 172 సార్లు పాముకాట్లకు గురయ్యాడు. అన్నీ విషపు పాములే. అయినా అతడు బతకడంతో 2008లో 'అత్యధిక పాము కాట్లకు గురైన వ్యక్తి'గా గిన్నిస్‌బుక్ వారు తమ రికార్డుల్లో బిల్‌కి చోటు కల్పించారు. నిండు నూరేళ్లు జీవించి 2011 జూన్ 15న తనువు చాలించాడు బిల్. తన వందో పుట్టినరోజు వేడుకలో "నేను ఇన్నేళ్లు బతికి ఉండటానికి నా శరీరంలో ఉన్న పాము విషమే కారణం" అని చమత్కరించాడతను.

బేతాళ ప్రశ్న-23

హైదరాబాద్‌లో ఒక అమ్మాయి కారును అతివేగంతో నడుపుతుండడం ఒక పోలీసు అధికారి చూశాడు. ఆమె వాహనాన్ని ఆపి "నీ పేరేంటి?" అని అడిగాడు. తెలుగు మాట్లాడడం రాకపోయినా ప్రశ్నను అర్థం చేసుకున్న ఆమె "ఈ కారు నెంబరే నా పేరు" అని హిందీలో చెప్పింది. ఆమె కారు నెంబరు 3211. మరి ఆమె పేరేంటి?

సమాధానం వచ్చేవారం

మీ దగ్గర ఇలాంటి మెదడుకు మేతవేసే ప్రశ్నలు, భేతాళ ప్రశ్నలు ఉంటే జవాబుతో పాటు మా ఈమెయిల్ kerintha.aj@gmail.com కు పంపించగలరు

గతవారం సమాధానం:
ఇంటర్వ్యూ అధికారి అడిగిన ప్రశ్న "వాట్ ఈజ్ ఇన్ ఫ్రంట్ ఆఫ్ యు?" అని కదా! దానికి భాస్కర్ తన ముందున్నది కాఫీ అని తెలిసినా 'టీ' అని ఎందుకు చెప్పాడంటే ఇంగ్లీషు అక్షరం "U' కంటే ముందు "T' వస్తుంది కాబట్టి. ఆ సమయస్ఫూర్తికి మెచ్చుకుని అధికారి అతనికి ఉద్యోగం ఇచ్చాడు.



బేతాళ ప్రశ్న- 21కి సరైన సమాధానం చెప్పిన మొదటి ముగ్గురు: ఎ.ఎల్.బి.సాయి, పెద్దాపురం, అనూష ఝాన్సీ, ఈమెయిల్, కె.వి.వి. సత్యనారాయణ, విజయవాడ

సహారా కన్ను

అచ్చం కన్నులా ఉన్న ఈ నిర్మాణం పేరు గ్వెల్ ఎర్ రిచట్ (Guelb er Richat). సహారా ఎడారికి పశ్చిమాన ఉన్న మారిటానియా (Mauritania) దేశంలో ఉంది. అయితే రిచాట్ ఎప్పుడు ఏర్పడింది ఎలా ఏర్పడింది అనే ప్రశ్నలకు సమాధానాలు భూగర్భ శాస్త్రవేత్తలు కూడా చెప్పలేకపోతున్నారు. కెనడా భూ విజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తల ప్రకారం దాదాపు పదికోట్ల సంవత్సరాల క్రితం ఈ నిర్మాణం ఏర్పడింది. పేంజియా (Pangaea) మహాఖండం ఆఫ్రికా, ఉత్తర అమెరికాలుగా చీలిపోయిన సమయంలో భూగర్భంలో ఏర్పడిన మార్పులే ఈ నిర్మాణానికి కారణమయ్యాయట. అయితే రిచట్ ఆకారానికి సంబంధించి ఇంకా కొన్ని ప్రశ్నలకు శాస్త్రవేత్తలు సమాధానాలు అన్వేషిస్తూనే ఉన్నారు.



నా బొమ్మ



కే.దీపక్
8వతరగతి
శ్రీ భావన విద్యానికేతన్
విశాఖపట్టణం



'గ్యాన్‌డాఫి' అమీబా



ఏక కణ జీవిగా సైన్సు పుస్తకాల్లో పరిచయమైన అమీబాలో కొత్త జాతిని ఇటీవల బ్రెజిల్ జీవ శాస్త్రవేత్తలు కనుగొన్నారు. నిజానికి అమీబాకి ఏ ఆకారమూ ఉండదు. అది తనకు కావాల్సిన రీతిలో ఆకారాన్ని మార్చుకుంటుంది. కానీ కొత్త జాతి అమీబా 'లార్డ్ ఆఫ్ రింగ్స్' సినిమాలోని 'గ్యాన్‌డాఫ్' అనే పాత్రధారి పెట్టుకునే మహిమ గల టోపీ ఆకారంలో ఉంది. అందుకే దీనికి శాస్త్రవేత్తలు ఎ. గ్యాన్‌డాఫి (A. Gandalfi) అని పేరు పెట్టారు. అమీబాలలో 'ఆర్సెల్లా' అనే జాతికి చెందిన గ్యాన్‌డాఫి లేత పసుపు లేదా గోధుమ రంగులో ఉంటుంది. దీని ఆకారమే కాదు, దీని పరిమాణం కూడా దీనికి ప్రత్యేక ఆకర్షణను తెచ్చి పెట్టింది. ఏక కణ జీవుల్లో

మీకు తెలుసా

3 కాఫీ మొదటిసారి యూరప్‌కు వచ్చినప్పుడు దానిని 'అరబిక్ వైన్' అని పిలిచేవారు.

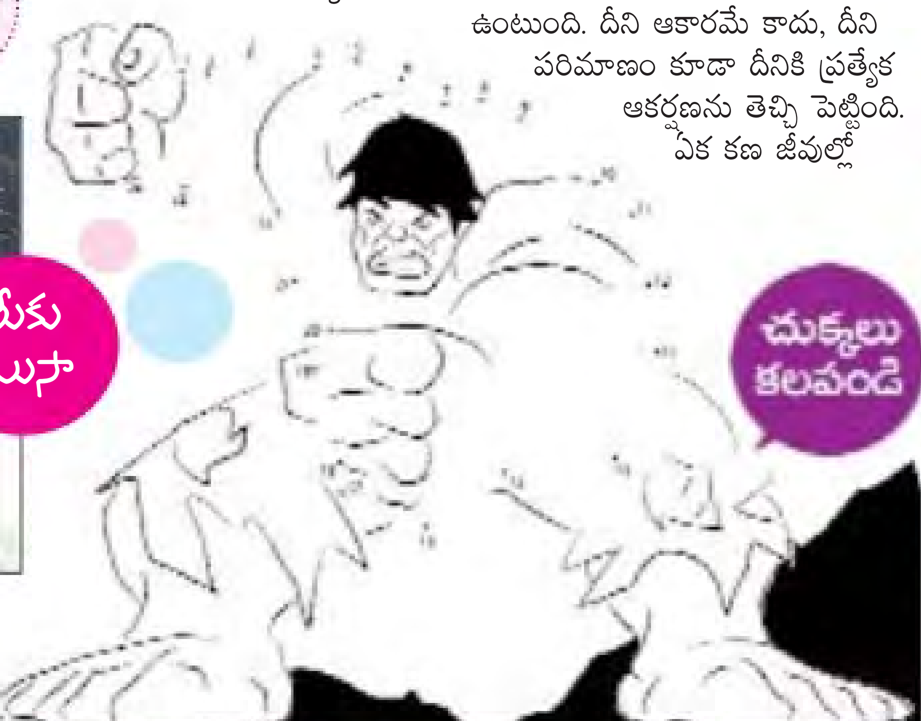
3 పెంగ్విన్లు ఒకదానికొకటి గులకరాళ్లు ఇచ్చి పుచ్చుకోవడం ద్వారా ప్రేమను వ్యక్తీకరించుకుంటాయి.

3 పుట్టిన 3 వారాల వరకూ పిల్లలు కన్నీళ్లు కార్చలేరు.

3 సంగీతం వినిపిస్తే పువ్వులు త్వరగా వికసిస్తాయి.



చుక్కలు కలపండి



అమ్మకు ప్రేమతో...







కన్నతల్లిపై ప్రేమతో ఓ కొడుకు గీసిన చిత్రాలివి. మనకు అవి బొమ్మలుగా కనిపించవచ్చు కానీ చైనాకు చెందిన లీ పుచాంగ్‌కు మాత్రం మర్చిపోలేని స్మృతులు. 2016లో లీ తల్లి (85) అనారోగ్యం బారిన పడింది. ఆమె బాగోగులు చూసుకునేందుకు జియాన్ షాంగ్జీ ప్రాంతంలో ఉన్న తన నూడుల్ షాపును మూసేసి భార్యతో కలిసి కిషాన్ కౌంటీ అనే పల్లెటూరులో మకాం పెట్టాడు. అక్కడి ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో ప్రతీరోజూ తల్లికి సేవలు చేస్తూ గడిపాడు. లీ ఆర్టిస్టు కావడంతో ఆమెను చూసుకుంటూనే జీవితపు చరమాంకంలో ఉన్న తల్లి కదలికలను కాన్వాసు మీద చిత్రీకరించాడు. ఇటీవల అతడి తల్లి చనిపోయింది. 'ప్రేమ అంటే అక్కడ (ఇష్టమైన వారి దగ్గర) ఉండటమే' అంటూ తను గీసిన 200కు పైగా చిత్రాలను చూస్తూ కన్నీళ్లు పెట్టుకున్నాడు లీ. ఆ బొమ్మలు చూసినవారంతా వాటిని 'ఒక తల్లికి ఒక బిడ్డ ఇచ్చే ఘనమైన నివాళి'గా పేర్కొంటున్నారు.

అవీ ఇవీ

'లెమన్' బ్యూటీ

ఫ్రాన్స్‌లోని మెంటన్ పట్టణంలోకి ఫిబ్రవరి నెలలో అడుగిడితే సరికొత్త లోకంలోకి ప్రవేశించిన అనుభూతి కలుగుతుంది. అక్కడ ప్రతీ యేడాది నిర్వహించే 'లెమన్ ఫెస్టివల్'ను చూసేందుకు రెండు కళ్లు చాలవంటారు పర్యాటకులు. రోడ్లు, వీధి దీపాలు, కూడళ్లు, భవనాలు, చెట్లు... ఏవి చూసినా నిమ్మజాతి పళ్లతో కలర్‌ఫుల్‌గా కనిపిస్తాయి. నిమ్మ, బత్తాయి, కమలాఫలాలతో అనేక భారీ ఆకృతులు రోడ్డువారగా, ఆయా కూడళ్లలో లెక్కకు మించి కనువిందు చేస్తాయి. చుట్టుపక్కల రైతులు పండించే నిమ్మజాతి పళ్లతో ఈ ఫెస్టివల్‌ను నిర్వహిస్తారు. ఒకటి కాదు రెండు కాదు గత 83 ఏళ్లుగా మెంటన్‌లో 'లెమన్ ఫెస్టివల్'ను సాంప్రదాయ పద్ధతుల్లో ఘనంగా నిర్వహిస్తున్నారు. ఈసారి 'బ్రాడ్ వే' థీమ్ అందర్నీ విశేషంగా ఆకట్టుకుంది.





హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్‌లో
PCOD సమస్యకు సరైన పరిష్కారం



డా. శ్రీకాంత్ మోర్లావర్
CMD
హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్

నేటికాలపు ఆధునికతతో పాటు పెరుగుతున్న ఆరోగ్య సమస్యలలో స్త్రీలను ఎక్కువగా వేధించేది పీ.సీ.ఓ.డి. సమస్య. దాదాపు 25 నుండి 30 శాతం వరకు స్త్రీలు ఈ వ్యాధితో బాధపడటం జరుగుతోంది. యుక్తవయస్సు వారిలో ఇది తొలుత - మొటిమలను, బరువు పెరగడం మరియు అవాంఛిత రోమాలను కలుగజేసే ఒక సౌందర్య సమస్యలా పరిణమిస్తే - వివాహిత స్త్రీలలో వీటితో పాటు సంతానలేమి సమస్యను కూడా కలుగజేస్తుంది. నేటి మానవుని జీవనశైలిలో ఎన్నో మార్పులు రావడం, అధిక మానసిక ఒత్తిడికి లోనవడం సరైన ఆహార నియమాలు మరియు వ్యాయామాలు లోపించడం వంటి అంశాలన్నీ ఈ వ్యాధికి దారితీసే ప్రధాన కారణాలుగా చెప్పవచ్చు.



పీ.సీ.ఓ.డి. అనగా: అపరిపక్వమైన అండం (ఇమ్మెచ్యూర్ ఫాలికల్) నీటి బుడగల వలె మారి అండాశయపు గోడలపై ఉండిపోవటాన్ని పీ.సీ.ఓ.డి. అంటారు. ఇలా రెండు అండాశయాలపై ఏర్పడినట్లయితే దానిని బైలేటరల్ పీసీఓడి అని అంటారు.

సాధారణంగా నెలసరి ఉన్న మహిళలలో నెలసరి మొదలైన 11-14 రోజుల మధ్యలో ఇరు అండాశయాలలో ఏదో ఒక అండాశయం నుండి అండం విడుదల అయి - ఫలదీకరణకు సిద్ధంగా ఉంటుంది. కానీ పీ.సీ.ఓ.డి. సమస్య ఉన్న మహిళలలో అండం విడుదల కాకుండా అపరిపక్వత చెంది - అండాశయపు గోడలపై నీటిబుడగల వలె ఉండిపోతుంది.

కారణాలు: పీ.సీ.ఓ.డి.కి గల ఖచ్చితమైన కారణాల పరంగా ఇంతవరకూ స్పష్టత లభించలేదు. కానీ ఇది హార్మోన్‌ల అసమతుల్యత వలన కలుగుతుందని చాలా వరకు నమ్మడం జరుగుతుంటుంది. • F.S.H., L.H., టెస్టోస్టిరాన్ మరియు ప్రొలాక్టిన్ హార్మోన్‌ల స్థాయి పెరగడం. • ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్: దీని వలన రక్తంలో ఇన్సులిన్ శాతం పెరిగిన కారణంతో టెస్టోస్టిరాన్ హార్మోన్‌ల స్థాయి పెరిగిపోతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితి స్థూలకాయానికి దారితీసి, పీ.సీ.ఓ.డి. సమస్యను ప్రేరేపిస్తుంది. • వంశపారంపర్యత, అధిక మానసిక ఒత్తిడి, వ్యాయామం లోపించడం వంటి అంశాలన్నీ ఈ సమస్యకు గల కారణాలుగా చెప్పవచ్చు.

లక్షణాలు: నెలసరి రాకపోవడం, నెలసరిలో ఎక్కువ లేదా తక్కువ రక్తస్రావం అవటం, నెలసరిలో రక్తస్రావం 4-5 రోజులకు మించి కొనసాగటం, రెండు ఋతుచక్రముల మధ్యలో రక్తస్రావం అవడం • నెలసరి సరిగా వచ్చినప్పటికీ, అండాశయం నుండి అండం విడుదల కాకపోవడం • ముఖం మరియు వీపు భాగంలో మొటిమలు రావడం • చర్మపు మడతలలో మరియు మెడ భాగంలో చర్మం మందంగా మరియు నల్లగా మారటం • సంతానలేమి సమస్య, బరువు పెరగడం, జుట్టు ఎక్కువగా రాలిపోవటం, తలనొప్పి • కొందరిలో బరువు సాధారణంగా ఉండటం మరియు మరికొందరిలో బరువు తగ్గటాన్ని కూడా గమనించవచ్చు. • ముఖం మరియు ఛాతీపై మగవారికి మాదిరిగా వెంట్రుకలు రావడం • మానసిక అశాంతి (Mood Swings) వంటి లక్షణాలను గమనించవచ్చు.

దుష్ప్రభావాలు: టైప్-II డయాబెటిస్, గుండె జబ్బులు, కొలెస్టిరాల్ సమస్యలు, అధిక రక్తపోటు, ఎండోమెట్రియం క్యాన్సర్ వంటి సమస్యలకు పీ.సీ.ఓ.డి. దారి తీస్తుంది.

తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు: నిత్యజీవన విధానంలో తగినన్ని మార్పులు చేసుకోవాలి - ముఖ్యంగా ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలి. ప్రతిరోజూ క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి. • బరువును అదుపులో ఉంచుకోవడం ద్వారా డయాబెటిస్, అధిక రక్తపోటు, కొలెస్టిరాల్ వంటి సమస్యలకు దూరంగా ఉండవచ్చు. • అధిక కొవ్వు పదార్థాలను మరియు జంక్ ఫుడ్స్‌ను తీసుకోకపోవడం వంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ద్వారా పీ.సీ.ఓ.డి. సమస్యను కొంతవరకు నియంత్రణలో ఉంచవచ్చు.

హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్ చికిత్స: హార్మోన్‌ల అసమతుల్యత వలన ఏర్పడే ఇలాంటి వ్యాధులను హోమియోపతి మెడిసిన్ ద్వారా పూర్తిగా నయం చేయవచ్చు. రోగికి సరిపడిన కాన్‌స్టిట్యూషనల్ చికిత్సను అందించటం వలన ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ లేకుండా దీనిని పూర్తిగా నయం చేయడమే కాకుండా, ఎలాంటి కాంప్లికేషన్‌లు ఉన్నా వాటిని తప్పక తగ్గించవచ్చు. యుక్తవయస్సులోనే దీనికి సరైన చికిత్సను తీసుకోవడం వలన ఇన్‌ఫెర్టిలిటీ, ఒబేసిటీ వంటి కాంప్లికేషన్‌ల నుండి మనల్ని మనం కాపాడుకోవచ్చు. 'హోమియోకేర్'ను సంప్రదించింది మొదలు, రోగి యొక్క శరీర తత్వాన్ని బట్టి 'జెనెటిక్ కాన్‌స్టిట్యూషనల్ సిమిలిమం' విధానం ద్వారా హార్మోన్ వ్యవస్థను పరిపుష్టం చేసి, ఎటువంటి దుష్ఫలితాలు లేకుండా శాశ్వతంగా పీ.సీ.ఓ.డి. సమస్యను దూరం చేయటం జరుగుతుంది. ఇప్పటివరకు పీ.సీ.ఓ.డి. సమస్య నివారణకై 'హోమియోకేర్' చికిత్సలు పొందిన వారిలో దాదాపు 94% మందికి పైగా పేషెంట్లు సత్ఫలితాలు పొందడం జరిగింది. ఇటీవలే పూర్తయిన పరిశోధనల వలన తెలిసిన విషయం ఏమిటంటే పీ.సీ.ఓ.డి. సమస్య నివారణ నిమిత్తం, ఇతర వైద్య విధానాలలో అందించే ట్రీట్‌మెంట్ - ఓరల్ కాంట్రాసెప్టివ్ పిల్స్, హార్మోన్ ట్రీట్‌మెంట్, యాంటీ డయాబెటిక్ మందులతో 60-70 శాతం మెరుగైన ఫలితాలు మాత్రమే వచ్చాయి. ఇంతకన్నా అధికశాతం మేరకు సత్ఫలితాలను రాబట్టడం ద్వారా హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్ వైద్యవిధానం - PCOD నివారణకు మెరుగైనదని మరియు సులభమైనదని నిరూపించబడినది.

టోల్ ఫ్రీ 1800 108 1212

కన్సల్టేషన్ ఉచితం
955 000 1199

www.homeocare.in

Advt



ఎం దు కు...?

చిగురుటాకు ఎర్రగా ఉంటుంది ...?



కొన్ని చెట్ల చిగుర్లు ఎర్రగా ఉంటాయి. దానికి కారణం ఆ లేత ఆకుల్లో ఉండే ఆంతోసైనిన్ (Anthocyanin) పిగ్‌మెంట్స్ . ఇవి నీటిలో ఉండి వేర్ల ద్వారా ఆకులను చేరుకుంటాయి. ఆకు పై పొరలో ఉండే రక్షక కణాల మధ్యనున్న ఖాళీల్లోకి చేరతాయి. అక్కడ క్లోరోఫిల్ పిగ్‌మెంట్స్ కన్నా ఆంతోసైనిన్ పిగ్‌మెంట్స్ ఎక్కువవుతాయి. అందుకే చిగుర్లు ఆకుపచ్చగా కంటే ఎరుపు రంగులోనే కనిపిస్తాయి. ఆంతోసైనిన్ 'సన్‌స్క్రీన్'లా పనిచేసి సూర్యుడి నుంచి వచ్చే అతినీలలోహిత కిరణాల ప్రభావం నుంచి లేత ఆకులను కాపాడతాయి. అంతేకాదు ఫంగస్ నుంచి రక్షణగా కూడా పనిచేస్తాయి.

ఒంటి కాలి జపం ...?



కొంగ ఒంటికాలిపై నిలబడుతుందనే విషయం మనకు తెలిసిందే. చేపల కోసం అలా దొంగ జపం చేస్తుందని అందరూ దాన్ని ఎద్దేవా కూడా చేస్తుంటారు. అయితే దాని ఒంటి కాలి జపం వెనుక ఒక కారణముంది. అదేమిటంటే కొంగ చల్లని నీళ్లల్లో నిలబడినపుడు ఆ చల్లదనం నుంచి రక్షణ కోసం దాని కాళ్లలో రక్తప్రసరణ ఎక్కువ ఉండాలి. అంటే గుండె వేగంగా కొట్టుకోవాలి. అది కొంగకు ఇబ్బందికరం. అదే ఒంటికాలిపై నిలబడితే ఆ ఒత్తిడి సగం తగ్గుతుంది. ఒంటికాలితో నిలబడటం వల్ల కూడా శరీర ఉష్ణోగ్రతను 50 శాతం వరకూ నియంత్రించుకోగలుగుతుంది కూడా.

ఐ వాంట్ పీస్!



ప్రేమికుల రోజునాడు భర్త భార్యకు ఒక తెల్ల గులాబి ఇచ్చాడు.

"పెళ్లికి ముందు వాలంటైన్స్ డే నాడు ఎర్ర గులాబి ఇచ్చారు కదా. ఇప్పుడు తెల్ల గులాబి ఇస్తున్నారెందుకు?" అడిగింది భార్య.

"అప్పుడు నీ ప్రేమ కావాలని ఎర్ర గులాబి ఇచ్చాను. ఇప్పుడు ఇంట్లో శాంతి కావాలని తెల్లగులాబి ఇస్తున్నాను" నిర్లిప్తంగా బదులిచ్చాడు భర్త.

అభ్యర్థన

"ఈ పాపిని తీసుకెళ్లి నూనెలో వేగించండి" ఆజ్ఞాపించాడు యముడు.

"నేనసలే హార్ట్ పేషెంటుని. దయచేసి సఫోలా నూనె వాడమని చెప్పండి స్వామి" అర్థించాడు పాపి.

మిక్స్చర్ పొట్లం

బొమ్మలు : **చారి పి.యస్.**

ఎం.ఎల్.ఏ అయితే చాలు!



చెన్నైలోని ఒక రెస్టారెంట్లో నిర్బంధించబడ్డ ఇద్దరు ఎం.ఎల్.ఏలు మాట్లాడుకుంటున్నారు.

"ఇదేం కర్మండీ .. నేను ప్రతిపక్ష ఎం.ఎల్.ఏ ని. నన్ను బంధించడమేంటి?" మొత్తుకున్నాడు మొదటి ఎం.ఎల్.ఏ.

"ఉండవయ్యా బాబూ .. నేను పక్క రాష్ట్రం ఎం.ఎల్.ఏ.ని. నన్ను ఎందుకు కిడ్నాప్ చేసి తీసుకువచ్చి పడేసారో తెలియడం లేదు .." లబలబమన్నాడు రెండో ఎం.ఎల్.ఏ.

ఎలా వచ్చినా పర్లేదు

"రాణీ .. నా హృదయపు కోవెలలో కొలువుతీరు" చెప్పాడు రోమియో.

"చెప్పు తియ్యమంటావా?" కోపంగా అంది రాణి.

"ఎందుకు? నీది దేవుడి కోవెల కాదుగా" కూల్‌గా బదులిచ్చాడు రోమియో.

అమ్మాయి ఒప్పుకుంది

"అమ్మా .. కొత్త వంటవాణ్ణి తెచ్చుకుందాం. రోజూ ఒకే రకం తిని బోరు కొడుతోంది" గారాలు పోయింది కూతురు.

"ఏవండోయ్ .. అమ్మాయి పెళ్లికి ఒప్పుకుంది" సంతోషంగా కేక పెట్టింది సుందరమ్మ వంటింట్లో ఉన్న భర్తకు వినిపించేలా.

ఒకసారి ఇంటికి రా!



అప్పారావు దగ్గరకు బెగ్గర్ వచ్చి "టెన్ రుపీస్ ప్లీజ్ .." అన్నాడు.

"బీరు కొడతావా?" అప్పారావు.

"లేదు సార్ .. నేను తాగను" బెగ్గర్.

"దమ్ము కొడతావా .. ఇదిగో సిగరెట్" అప్పారావు.

"అలవాటు లేదు సార్" బెగ్గర్.

"పేకాడదాం వస్తావా .. నీ పెట్టుబడి కూడా నేనే పెడతాను" అప్పారావు.

"నాకసలు పేకాడ్డమే రాదు .." బెగ్గర్.

"సరే, నీకో గర్ల్ ఫ్రెండ్‌ని పరిచయం చేస్తా రా " అప్పారావు.

"ఛీ .. నా కలాంటివి గిట్టవు. ఐ లవ్ మై వైఫ్" బెగ్గర్.

"సరే, నాతో మా ఇంటికి రా" అప్పారావు.

"ఎందుకు?" బెగ్గర్.

"మందు కొట్టనోడు, స్మోక్ చేయనోడు, పేకాట, గర్ల్ ఫ్రెండ్ లేకుండా కేవలం భార్యను మాత్రమే ప్రేమించే వాడి గతి ఏమవుతుందో నా పెళ్లానికి తెలియాలి .."

మీకోసమైతే రెట్టింపు



నర్స్ ఉద్యోగం కోసం కార్పొరేట్ హాస్పటల్‌కు వెళ్లింది ఐశ్వర్య.

"సాలరీ ఎంత ఎక్స్‌పెక్ట్ చేస్తున్నారు?" అడిగాడు డాక్టర్.

"టెన్ థౌజండ్" చెప్పింది ఐశ్వర్య.

సంతోషంగా "మై ప్లెజర్" అన్నాడు డాక్టర్.

"అది కూడా కలిపితే .. 20,000" చెప్పింది ఐశ్వర్య.

మరెలా?

"**రో**జుకు పది గ్లాసుల నీళ్లు తాగాలి" డాక్టర్.

"కుదరదు .. "

"ఎందుకు?"

"ఇంట్లో నాలుగే గ్లాసులున్నాయి".

ఛాయా'చిత్రం'



"నడిచి నడిచి అలిసిపోయానబ్బా ... కొద్దిసేపు ఈ మెట్టుమీద చేరబడతా .."

పిసినారి పిత

"**మా** నాన్న ఒట్టి పిసినారి తెలుసా?" చెప్పాడు టింకూ.

"ఎందుకలా అనుకుంటున్నావు?" అడిగాడు పింకూ.

"ఆ మధ్య మా చెల్లాయి 5 రూపాయల బిళ్ల మింగేసిందని ఆపరేషన్ చేయించి మరీ బిళ్ల తీయించాడు" చెప్పాడు టింకూ.

నాన్నోపనిషత్

ఈ వారం కవిత



నూట ఎనిమిది ఉపనిషత్తుల్లో
ఈ ఉపనిషత్తు ఉన్నట్టు
ఎన్నడూ వినలేదు
ఈ పిల్ల నోటి నుండి తప్ప.

గర్భస్థ శిశువుగా
అభిమన్యుడికి కృష్ణుడు
యుద్ధతంత్రం ఉపదేశించినట్టు
కడుపులో ఉండగానే
ఈ పిల్లకు వాళ్ల తాత
నాన్నోపదేశం చేసివుంటాడు.

పుట్టీ పుట్టగానే
ఇంకా ప్రథమ శోకం
వినిపించకముందే
అమ్మ పొత్తిళ్లలో నుండి
పత్తికాయల్లాంటి కళ్లతో
నాన్నకోసం వెతికినప్పుడే అర్థమయింది
ఈ పిల్ల ఏకపక్షంగా నాన్న కూతురని.

లోకంలోని పిల్లలందరూ
అమ్మ కొట్టినా, నాన్న కొట్టినా
ఆటల్లో దెబ్బ తగిలినా
అమ్మా అనే ఏడుస్తారు!
అదేంటో విచిత్రంగా ఈ పిల్ల
నాన్నా! అనే ఏడుస్తుంది.

బహుశా ఈ పిల్ల
తాత అంశతో పుట్టి ఉండాలి!
లేకపోతే ఆలమంద కంటబడితే చాలు
గేటు దగ్గరి ఆవుని కొట్టనివ్వనందుకు
ఏడ్చిన వసీరా కవితలోని చిన్నారిలా
ఎందుకు మారాం చేస్తుంది?

అప్పుడే అణుగు తట్ట దిగిన తల్లికోడి
పిల్లల్ని వెంటేసుకుని తిరుగుతున్నప్పుడు
ఈ పిల్ల పసుపు పచ్చని టెన్నిస్ బంతిలా
కోళ్ల గుంపులో ఎలా కలిసిపోతుంది?

తాతయ్యకు యిష్టమైన
బెల్లప్పొంగలి వండినప్పుడు
బారులు తీరిన చీమల బారులో
తనూ ఒక ఎర్ర చీమై ఎలా కదలబారింది?

కొడుకు మీద ఆపేక్ష తీరని
ఈ పిల్ల తాతయ్య
మనవరాలిగా పుట్టి
కొడుకును నోరారా
నాన్నా అని పిలుస్తున్నాడా!

(మిత్రులు ఒరుగు భాస్కరరెడ్డి కూతురు ప్రజ్ఞ కోసం)

- శిఖామణి, 98482 02526

అనుగ్రహం

26 ఫిబ్రవరి - 4 మార్చి 2017

డాక్టర్ పి.ఎ.రామన్



మేషం : అశ్విని, భరణి, కృత్తిక 1వ పాదం

ఖర్చులు అంచనాలను మించుతాయి. ఆదాయ మార్గాలు అన్వేషిస్తారు. బంధువులతో స్పర్థలు తలెత్తుతాయి. ఓర్పుతో మెలగండి. పనులు, బాధ్యతలు స్వయంగా చూసుకోవాలి. మంగళ, బుధ వారాల్లో కావలసిన వ్యక్తుల కలయిక అనుకూలించదు. ఆహ్వానాలు, నోటీసులు అందుతాయి. అయినవారితో సంప్రదింపులు జరుపుతారు. ఒత్తిళ్లు, మొహమ్మాటాలకు పోవద్దు. సంతానం చదువుపై శ్రద్ధ అవసరం. ఆరోగ్యం నిలకడగా ఉంటుంది. ఉద్యోగ బాధ్యతల్లో మార్పులుంటాయి.



వృషభం : కృత్తిక 2,3,4; రోహిణి, మృగశిర 1,2 పాదాలు

అవిశ్రాంతంగా శ్రమిస్తారు. పరిచయాలు బలపడతాయి. సన్నిహితులకు ముఖ్య సమాచారం అందిస్తారు. పనులు నిదానంగా పూర్తి కాగలవు. ఖర్చులు సామాన్యం. కొంత మొత్తం ధనం అందుతుంది. పెట్టుబడులకు అనుకూలం. ఆలోచనలు కార్యరూపం దాల్చుతాయి. హామీలు, మధ్యవర్తిత్వాలు తగవు. ఒక సమాచారం ఆందోళన కలిగిస్తుంది. గురు, శుక్ర వారాల్లో మీపై శకునాల ప్రభావం అధికం. దంపతుల మధ్య సఖ్యత నెలకొంటుంది. విద్యార్థులకు ఒత్తిడి, ఏకాగ్రత లోపం.



మిథునం : మృగశిర 3,4; ఆర్ధ్ర, పునర్వసు 1,2,3 పాదాలు

కార్యసాధనలో జయం, శుభవార్తా శ్రవణం. యత్నాలు ప్రోత్సాహకరంగా సాగుతాయి. మీ మాటకు స్పందన లభిస్తుంది. పరిచయాలు, బంధుత్వాలు బలపడతాయి. ధనానికి ఇబ్బంది ఉండదు. ఆత్మీయులకు సాయం అందిస్తారు. గృహంలో ప్రశాంతత నెలకొంటుంది. శనివారం నాడు పనులు హడావుడిగా సాగుతాయి. మీ సిఫార్సుతో ఒకరికి సదవకాశం లభిస్తుంది. సంతానం చదువులపై శ్రద్ధ వహిస్తారు.



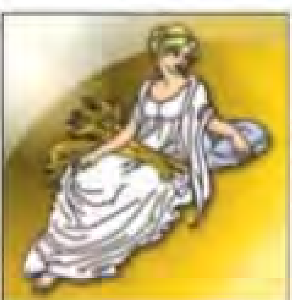
కర్కాటకం : పునర్వసు 4వ పాదం, పుష్యమి, ఆశ్లేష

ఆర్థికస్థితి పర్వాలేదనిపిస్తుంది. సకాలంలో చెల్లింపులు జరుపుతారు. యత్నాలకు పరిస్థితులు అనుకూలిస్తాయి. వాయిదాపడిన పనులు పూర్తి చేస్తారు. వ్యవహార ఒప్పందాల్లో ఏకాగ్రత వహించండి. స్తోమతకు మించి హామీలివ్వవద్దు. పెద్దల సలహా పాటించండి. ఆది, సోమ వారాల్లో ఒక సమాచారం ఆలోచింపచేస్తుంది. అవగాహన లేని విషయాల్లో జోక్యం తగదు. ఉద్యోగ బాధ్యతలను సమర్థంగా నిర్వహిస్తారు.



సింహం : మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర 1వ పాదం

వ్యవహారాలు స్వయంగా చూసుకోవాలి. నమ్మకస్తులే తప్పుదారి పట్టించే ఆస్కారం ఉంది. ఎవరిపై ఆధారపడవద్దు. స్వయంకృషితోనే రాణిస్తారు. మంగళ, బుధ వారాల్లో పనులు మొండిగా పూర్తి చేస్తారు. గృహమార్పు యత్నం ఫలిస్తుంది. శుభకార్యానికి యత్నాలు సాగిస్తారు. ఒక సమాచారం ఆలోచింపచేస్తుంది. ఖర్చులు సామాన్యం. స్వల్ప అస్వస్థతకు గురవుతారు. విశ్రాంతి అవసరం. ఆత్మీయులను కలుసుకుంటారు. ఏజెన్సీలు, లీజు, టెండర్లకు అనుకూలం.



కన్య : ఉత్తర 2,3,4; హస్త, చిత్త 1,2 పాదాలు

వేడుకలకు హాజరవుతారు. మీ రాక బంధువులను సంతోషపరుస్తుంది. రాబోయే ఆదాయానికి తగ్గట్టు ఖర్చులుంటాయి. అయినవారితో ఉల్లాసంగా గడుపుతారు. ఆలోచనలు కార్యరూపం దాల్చుతాయి. ఆది, గురు వారాల్లో పనులు సాగవు. ప్రముఖుల కలయిక అనుకూలించదు. మీ శ్రీమతి వైఖరి అసహనం కలిగిస్తుంది. విజ్ఞతతో వ్యవహరించండి. సంతానం భవిష్యత్తు పట్ల శ్రద్ధ అవసరం. ఆరోగ్యం నిలకడగా ఉంటుంది. కొత్త విషయాలు తెలుసుకుంటారు. నగదు, పత్రాలు జాగ్రత్త.



తుల : చిత్త 3,4; స్వాతి, విశాఖ 1,2,3 పాదాలు

కొన్ని విషయాలు ఊహించినట్టే జరుగుతాయి. ఆదాయ వ్యయాలు పర్వాలేదనిపిస్తాయి. ధనలాభం, వస్త్రప్రాప్తి, వాహన యోగం పొందుతారు. సకాలంలో చెల్లింపులు జరుపుతారు. సంప్రదింపులు ఫలిస్తాయి. మీ ప్రతిపాదనలకు ఆమోదం లభిస్తుంది. మంగళ, శని వారాల్లో పనులు, బాధ్యతలు అప్పగించవద్దు. పరిచయం లేని వారితో జాగ్రత్త. అవివాహితులకు శుభవార్తా శ్రవణం. పరిచయాలు పెంపొందుతాయి. ఒక సమాచారం ఆలోచింపచేస్తుంది. వివాదాలు పరిష్కార దిశగా సాగుతాయి.



వృశ్చికం : విశాఖ 4వ పాదం; అనూరాధ, జ్యేష్ఠ

అసాధ్యమనుకున్న పనులు తేలికగా పూర్తవుతాయి. మానసికంగా కుదుటపడతారు. యత్నాలకు పరిస్థితులు అనుకూలిస్తాయి. పొదుపు మూలక ధనం అందుతుంది. ఖర్చులు సామాన్యం. ఒక ఆహ్వానం ఆశ్చర్యం కలిగిస్తుంది. గురు, శుక్ర వారాల్లో వాగ్వాదాలు, పంతాలకు పోవద్దు. ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. ప్రియతములతో ఉల్లాసంగా గడుపుతారు. మీ ప్రమేయంతో శుభకార్యం నిశ్చయమవుతుంది. సాధ్యం కాని హామీలివ్వవద్దు. మీ ఇష్టాయిష్టాలను లౌక్యంగా వ్యక్తం చేయండి.



ధనుస్సు : మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1వ పాదం

కొన్ని సమస్యల నుంచి బయటపడతారు. ఆకస్మికంగా ఒక శుభకార్యం నిశ్చయమవుతుంది. బంధువులతో తెగిపోయిన సంబంధాలు బలపడతాయి. పనులు నిదానంగా పూర్తి కాగలవు. ధనానికి లోటుండదు. విలువైన వస్తువులు కొనుగోలు చేస్తారు. రశీదులు, పత్రాలు జాగ్రత్త. అవగాహన లేని విషయాల్లో జోక్యం తగదు. ప్రముఖులతో సంప్రదింపులు జరుపుతారు. మీ అభిప్రాయాలను లౌక్యంగా వ్యక్తం చేయండి.



మకరం : ఉత్తరాషాఢ 2,3,4; శ్రవణం, ధనిష్ట 1,2 పాదాలు

ఈ వారం వ్యవహారాలతో హడావుడిగా ఉంటారు. పొదుపు మూలక ధనం అందుతుంది. రుణ విముక్తులవుతారు. పనులు సానుకూలమవుతాయి. గృహమార్పు యత్నం ఫలిస్తుంది. స్వల్ప అస్వస్థతకు గురవుతారు. విశ్రాంతి అవసరం. పోగొట్టుకున్న పత్రాలు తిరిగి పొందుతారు. దంపతుల మధ్య అన్యోన్యత నెలకొంటుంది. చిన్ననాటి పరిచయస్తులను కలుసుకుంటారు. ఆత్మీయుల ఆహ్వానం ఆలోచింపచేస్తుంది.



కుంభం : ధనిష్ట 3,4; శతభిషం, పూర్వాభాద్ర 1,2,3 పాదాలు

పెట్టుబడులకు సంబంధించి నిర్ణయానికి వస్తారు. అంచనాలు ఫలిస్తాయి. ఖర్చులు ప్రయోజనకరం. వ్యూహాత్మకంగా వ్యవహరిస్తారు. యత్నాలు ఫలిస్తాయి. కార్యక్రమాలు వాయిదా వేసుకుంటారు. పనులు నిదానంగా పూర్తి కాగలవు. కుటుంబ విషయాల పట్ల శ్రద్ధ అవసరం. ఎవరి సహాయం ఆశించవద్దు. స్వయంకృషితో అనుకున్నది సాధిస్తారు. ఆహ్వానాలు, నోటీసులు అందుకుంటారు. గృహమార్పు యత్నం ఫలిస్తుంది. ఉద్యోగస్తులకు బాధ్యతల మార్పు, పనిభారం.



మీనం : పూర్వాభాద్ర 4వ పాదం, ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి

కొత్త సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఆదాయ వ్యయాలకు పొంతన ఉండదు. ఖర్చులు అధికం. ఇతరులను సాయం అడిగేందుకు మనస్కరించదు. కుటుంబీకుల మధ్య కొత్త విషయాలు చర్చకు వస్తాయి. ఆత్మీయుల సాయం అందిస్తారు. ఆది, సోమ వారాల్లో పనులు మందకొడిగా సాగుతాయి. ప్రముఖులతో సంప్రదింపులు జరుపుతారు. మీ అభిప్రాయాలను లౌక్యంగా వ్యక్తం చేయండి. వాగ్వాదాలకు దిగవద్దు, ఎదుటివారి ఆంతర్యం గ్రహించండి. విద్యార్థులకు ఏకాగ్రత ప్రధానం.

అవునా!



వెదురు 24 గంటల్లో మూడు అడుగుల పొడవు పెరుగుతుంది.

- మన దేశంలో తొలిసారి క్రెడిట్‌కార్డుని ప్రవేశపెట్టినది 'సెంట్రల్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా'.

- మనుషులు, చింపాంజీలు, గొరిల్లాల తర్వాత వేలిముద్రలు ఉన్న ఏకైక జంతువు - కోలా బేర్.

కెమెరా వచ్చిన తొలిరోజుల్లో ఫోటో తీయడానికి 8 గంటలు పట్టేది.



- డెన్మార్క్‌లో ప్రభుత్వం దగ్గర రిజిస్టర్ అయిన 7 వేల పేర్లలోంచే అక్కడ పుట్టిన పిల్లలకు పేర్లు పెట్టాలి.

- 'ట్రిగ్గర్' అనే చేప వెనుకకు కూడా ఈద గలుగుతుంది.



నాయ్(Niue, South Pacific) అనే చిన్న దీవిలో కరెన్సీ నాణాలపై ఒకవైపు 'డిస్నీ', 'స్టార్‌వార్స్' క్యారెక్టర్స్ కనిపిస్తాయి.

- మానవ శరీరంపై 20 నుంచి 30 లక్షల స్వేద గ్రంథులుంటాయి.

- ప్రపంచంలోనే అతి పెద్ద వైమానిక దళాన్ని కలిగి ఉన్న దేశం - యు.ఎస్.ఎ.

- 'సామ్‌సంగ్' అంటే కొరియన్ భాషలో 'మూడు నక్షత్రాలు' అని అర్థం.

అదృష్ట రత్నజ్యోతి

రమేశ్చంద్ర మహర్షి

సెల్ : 92465 82255, ఫోన్ : 040-6522 5554

పి.ఎస్., కరీంనగర్

మా అమ్మాయి జన్మకుండలి నిర్మొహమాటంగా వివరించగలరు.

ఈ జన్మకుండలి ప్రకారం -

1. నక్షత్రం ఉత్తరాషాఢ. మకరరాశి.

2. విద్య శని కుజ గురుల వలన ఇంజినీరింగ్.

3. రవి రాహు కుజుల వలన ఈమె ఆఖరి సంతానం.

4. తండ్రికి రవి వలన ప్రభుత్వోద్యోగం.

5. తల్లిది వానాకాలం చదువు, నీచ పట్టిన రాహు బుధుల వలన.

6. దశమంలో ఏర్పడిన శశ మహాయోగం వలన వృత్తిలో అసాధారణమయిన స్థితి ఉంటుంది. తృతీయ కుజుని వలన అది కమ్యూనికేషన్స్ అవుతుంది. అంటే ఐటి లాంటి రంగం.

7. ఈమెకు పైన ఒక అన్న బృహస్పతి వీక్షణ కారణంగా. అయితే ఈమెకు బుధ శుక్రుల వలన ఏర్పడిన రాజయోగం, ధన యోగం ఈమె అగ్రజునికి సగం వెళ్ళిపోవడం విశేషం.

8. నిజానికి చతుర్థాధిపతికి కలిగిన వ్యయ స్థితి వలన డిగ్రీ విద్య ఉండకూడదు. లేదా పూర్తవ్వకూడదు. అయితే ఆయన ఉచ్ఛ పట్టడం వలన విద్య ఉండాలి. ఈ రెండవ కండిషన్ నెరవేరాలంటే డిగ్రీ సమయంలో హాస్టల్‌లో ఉండి కానీ బంధువుల ఇంట్లో ఉండి కానీ... అంటే పేరెంట్స్‌కి దూరంగా ఉండి విద్య పూర్తిచేయాల్సి ఉంటుంది. కానీ ఇలా జరిగితే విద్యకు ఎలాంటి ఆటంకాలూ ఉండవు.

9. తన 12 నుండి 19 వయసు మధ్య కుజ దశ. గురుని అనుగ్రహం వలన కష్టం అంటే ఏమిటో తెలియకుండా నడిచిపోయే పీరియడ్. దీనిలో ఒక గుర్తుండిపోయే సంఘటన... కుజునిలో చంద్రునిలో... అంటే 19వ సంవత్సరంలో చేసే ఒక యాత్ర. చాలా ప్రదేశాలూ, చాలా క్షేత్రాలూ చూసే సమయం!

10. ఇక 19 నుండి 37 వయసు మధ్య రాహు దశ. రాహువులో రాహువులో... అంటే 19 నుండి 22 మధ్య సముద్ర తీర పట్టణంలో ఉండడం జరుగుతుంది. ఈ సమయంలో పురుషపుంగవుల బారిన పడకుండా ఉంటే అదే పదివేలు. పరిహారాలు పాటించాలి.

11. 22 నుండి 24 మధ్య బృహస్పతి భుక్తి. లవ్ ఎఫైర్! శుక్రుని వలన ఉద్యోగ ప్రవేశం. అలాగే ఉద్యోగరీత్యా విదేశయానం.

12. 24 నుండి 27 మధ్య శని భుక్తి. కుటుంబ స్థానంలో ఉండి శనిని కంట్రోల్ చేస్తున్న అధిపతి కుజుని వలన వివాహం. కుజుని కంట్రోల్ చేస్తున్న బృహస్పతి వలన పైన చెప్పుకున్న ప్రేమ వ్యవహారం, ప్రేమ వివాహంగా రూపం తీసుకుంటుంది. ఏది ఏమైనా ఈ మాత్రం ఆలస్యం కావడం శని వీక్షణను తృప్తిపరచినట్టవుతుంది. అయితే నీచపట్టిన రాహువు వలన భర్త కొంచెం తక్కువ స్థాయి నుండి రావడం తప్పదు. అలాగే రాహు దశ అయిపోయే వరకూ వైవాహిక జీవితాన్ని కాపాడుకోవడం అవసరం. అబ్బాయి సహోద్యోగి.

13. శశ మహాయోగం వలన వృత్తిలో స్థితి బాగుం టుంది. 24 నుండి 27 నాటికే ఒక సబ్‌స్టేన్షియల్ కెరీర్ ఏర్పడుతుంది. 31 నుండి వృత్తిలో యోగం పడుతుంది.

37 నుండి నడిచే గురు దశ 16 సంవత్సరాలూ విదేశాల్లో ఉండడం జరుగుతుంది.

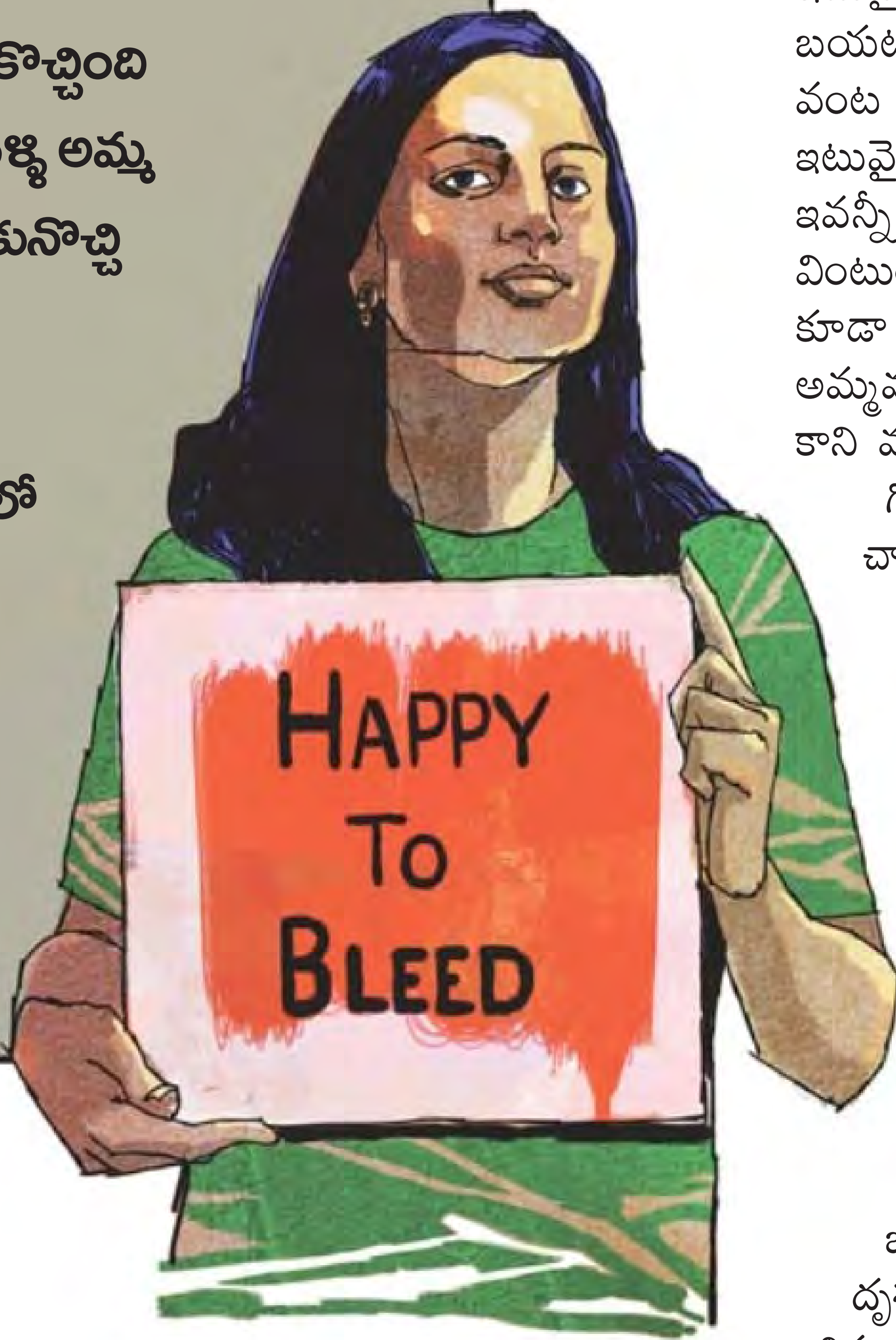
14. పంచమం, లాభం ద్విస్వభావం కావడం, ఆ అధిపతుల మధ్య పరివర్తన జరగడం వంటి కారణాల వలన సంతానం ట్విన్స్ అవ్వడం జరుగుతుంది. సంతానానికి రాజయోగం కలుగుతుంది.

15. స్థిరాస్తులు ఉంటాయి కానీ ఈమె పేరు మీద తీసుకోకూడదు. తీసుకుంటే అవి లిటిగెంట్ ప్రాపర్టీస్ కావడం, కోర్టుల చుట్టూ తిరగవలసి రావడం జరుగుతుంది.

16. పచ్చ+వజ్రం ధరిస్తే ధనయోగం. ధరించి, నీచపట్టిన కేతువుకు పరిహారాలు పాటిస్తేనే ఉన్న శశ మహాయోగం, రాజయోగం ఉనికిలోకి వచ్చేది!

అప్పుడే ఆఫీసు నుంచి ఇంటికొచ్చింది సుమ. ఫ్రెష్ అయి వంటింట్లోకి వెళ్ళి అమ్మ చేస్తున్న పకోడీలను ప్లేట్లో వేసుకునొచ్చి డ్రాయింగ్ రూంలో కూచుంది.

అప్పటికే చింటూ సోఫాలో కూర్చొని పకోడీలు తింటూ టీవీలో సినిమా చూస్తున్నాడు. పిన్నిని చూసి సంతోషంగా దగ్గరకు జరిగాడు. సుమ వాడిని ఆప్యాయంగా దగ్గరకు తీసుకుంది.



బొమ్మలు : **చారి పి.యస్.**

ఈ వారం కథ

మరక మంచిదే

బి. నర్సన్

చింటూ సుమ అక్క కొడుకు. సుమ అక్కాబావలు బెంగుళూరులో సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీర్లు. అక్కడే థర్డ్ క్లాస్ చదువుతున్నాడు చింటూ. సెలవుల్లో అమ్మమ్మ ఇంటికి హైదరాబాద్ వచ్చాడు.

టీవీలో యాడ్స్ మొదలయ్యాయి. తెరపై ఒక న్యాప్‌కిన్ ప్రకటన వస్తుంటే చింటూ ఆసక్తిగా, అయోమయంగా చూస్తున్నాడు. వాడి వాలకం చూసి సుమ తనలో తాను నవ్వుకుంది.

"సోపూ, పేస్టూ, షాంపూ తెలుసు కాని పిన్నీ ఇదేమిటి? ఆ క్లాత్‌పై కలర్ పోసుడేంది!" టీవీ యాడ్ వైపు చూపిస్తూ అడిగాడు.

ముందు ఆశ్చర్యపోయినా వాడి అనుమానం తీర్చాల్సిందే అని నిర్ణయించుకుని మొహమాటపడకుండా "ఆడవాళ్ళకు ఇది చాలా అవసరం. ఇట్స్ యాన్ అటాచ్‌మెంట్ టు విమెన్స్ అండర్‌వేర్ టు మీట్ సమ్ నీడ్స్" అంటూ ఓ టీచర్లా నింపాదిగా సమాధానం చెప్పి, పక్కనే ఉన్న తన హ్యాండ్ బ్యాగ్ లోంచి ఓ న్యాప్‌కిన్‌ను బయటకు తీసింది.

వీరి సంభాషణ సగం సగం మాత్రమే వినిపిస్తున్నా విషయం అర్థమై సుమ తల్లి వంటగదిలోంచి విసురుగా వచ్చి సుమ చేతిలోంచి న్యాప్‌కిన్‌ను లాక్కొంది. చింటూ వైపు చూస్తూ "నీకెందుకురా పెద్దవాళ్ళ సంగతులు" అని గద్దించి, సుమ వైపు తిరిగి "వాణ్ణి ఆ యాడ్ అసలు ఎందుకు చూడనిస్తున్నావ్... అది వచ్చినప్పుడల్లా ఒకటే ప్రశ్నలు... అయినా సుమా... నీకు సిగ్గే లేదే... ఏవి పిల్లలకు చెప్పాలో ఏవి చెప్పకూడదో కొద్దిగ్గూడా తెలియదు.. ఛీ" అని చిర్రుబుర్రులాడింది.

"ఇందులో సిగ్గుపడేదేముంది మమ్మీ... వాడు అడిగితే నిరోధ్ అవసరమేందో కూడా చెబుతాను. పిల్లలకు సందేహాలుండకూడదు" తర్కానికి దిగింది సుమ.

"పిన్నీ! చెప్పు... అదేంటి?" అంటూ అమ్మమ్మ వైపు భయంగానే చూస్తూ మళ్ళీ అడిగాడు చింటూ.

"అదేం దరిద్రపు ప్రశ్నరా... రా... మనం పైన ఆరబెట్టిన వడియాలు తెద్దాం పద" అంటూ చింటూను చేయి పట్టుకు లాక్కెళ్ళింది సుమ వాళ్ళమ్మ సుమ ఎక్కడ సమాధానం చెపుతుందోనని భయపడ్డట్టుగా.

•••

"వంటయిందా వదినా?" అని అడిగింది ప్రహరీగోడ అవతల నుంచి పక్కింటావిడ ఇటువైపు ఉన్న సుమ అమ్మమ్మతో. "ఇవ్వాళ బయట ఉన్నా వదినా. మీ అన్నయ్యే వంట చేసి స్కూలుకెళ్ళారు" అని ఈమె ఇటువైపు నుండి సమాధానం చెప్పేది. ఇవన్నీ సుమ ఇరవై ఏళ్ళ కిందట సుమ వింటుండే మాటలు. చింటూ లాగే తాను కూడా సెలవుల్లో పల్లెటూళ్ళో ఉండే అమ్మమ్మ ఇంటికి వెళ్ళేది. అప్పుడవి అర్థం కాని మాటలు.

గోడవారగా అరుగంచుకు ఓ పాత చాప, ఓ బొంత, దుప్పటి, పక్కన గూట్లో పాత చీరలు, చాప మీద ఓ పళ్ళెం, గ్లాసు ఉండేవి. నాల్రోజుల పాటు అమ్మమ్మ నివాసం అక్కడే. బహిరంగ జైలు జీవితం. అమ్మమ్మ దగ్గరికి వెళతానంటే 'ఆగవే రెండ్రోజులు' అని విసుక్కునేవారు. తన కన్నా వయసులో అయిదేళ్ళు పెద్దదయిన అక్క వాణి మాత్రం ఏదో పెద్ద తెలిసినట్లు ఆరిందాలా అమ్మ కొంగు పట్టుకొని తిరుగుతూ బుద్ధిగా ఉండేది. సుమకు ఆ దృశ్యమంటేనే చికాకు. చేయని తప్పుకు శిక్షలా అనిపించేది.

ఊర్లో అమ్మమ్మలా తన తల్లి ఇంట్లో మూలన కూచోవడం ఎప్పుడూ చూడలేదు సుమ. దాని గురించే ఒకరోజు అమాయకంగా అడిగింది.

"మమ్మీ - అమ్మమ్మలా నీవెప్పుడూ కూచోవు... నువ్వు వేరా... నీకు అవసరం పడదా?"

"అన్నీ నీకు తెలిసేలా చేయాలా..." అని ఓ మొట్టికాయ వేసి జవాబు దాటేసింది తల్లి.

ఎప్పుడూ తనే పెద్ద జాడీ లోంచి ఆవకాయను గిన్నెలోకి తీసి పెట్టే మమ్మీ అప్పుడప్పుడు తనను అడగడం, శుభకార్యాలకు పిలవడానికి వచ్చిన వారితో తనకు కుదరదని చెప్పడం, తులసి చెట్టుకు ఎవరితోనైనా నీళ్ళు పోయించడం... నెమ్మది నెమ్మదిగా వీటి వెనక ఉన్న రహస్యానికి ఏదో జవాబు దొరుకుతున్నట్లు అనిపించింది సుమకు. అమ్మమ్మలా ఓ మూలకు కూచోకున్నా ఆ రోజులకూ, తల్లి కొన్ని పనులు తప్పించుకోవడానికీ ఏదో సంబంధం ఉన్నట్లనిపించింది.

తొమ్మిదో తరగతి చదువుతున్న అక్క వాణి ఓ రోజు పొద్దున్నే హాలులో ఓ మూలకు కూర్చొని కనబడింది సుమకు.

"కదలకుండా అక్కడే కూచో... లేచి రాకు... అన్నీ నేనే అందిస్తా.." అని కండిషన్లు పెడుతోంది తల్లి.

"ఎందుకు?" అని అక్కకు బదులు సుమే అడిగింది.

"నోరు మూసుకుని ఒక్క దానివే

స్కూలుకు పో... ఈ సెలవు చీటీ సారుకు ఇవ్వు...” అని గద్దించడంతో తొలిసారి ఒంటరిగా స్కూలుకు బయలుదేరింది.

నాల్రోజుల తర్వాత సాయంత్రం ఇంట్లో పెద్ద సంబరమే జరిగింది. చుట్టుపక్కల వాళ్ళు, బంధువులు రకరకాల స్వీట్లు తీసుకొచ్చారు. వాణికి కొత్త చీర కట్టి అలంకరించి కుర్చీలో కూర్చోబెట్టారు. వచ్చిన ఆడ, మగ వాణి తలపై అక్షింతలు వేసి ఆశీర్వదించారు. భోజనాలు ఆరగించి వెళ్ళిపోయారు.

మర్నాడు వాణితో పాటు స్కూలుకు వెళుతూ “అక్కా! ఏమైందే నీకు?” అని గుచ్చి గుచ్చి అడిగింది సుమ.

ఎవరడిగినా జ్వరమొచ్చిందని చెప్పమన్న మమ్మీ మాటలు గుర్తున్నా చెల్లెలికైనా అసలు విషయం చెప్పాలనుకుంది వాణి.

“పొద్దున్నే బాత్రూంకెళ్ళి కూచోగానే డ్రాయర్‌లో రక్తం కనబడ్డది. భయంతో మమ్మీని పిలిచాను. మమ్మీ దగ్గరికి తీసుకొని భయపడకు... ఏం కాదు... ఇక్కడే ఉండు... ఇప్పుడే వస్తాను అంటూ హడావుడిగా బయటికెళ్ళింది. తర్వాత తీసికెళ్ళి హాలులో ఓ మూలన కూచోబెట్టింది. కూచోబెట్టగానే నీవు వచ్చినవు కదా...” మిగిలింది నీకు తెలిసిందే కదా అన్నట్లు ఊర్కొంది వాణి.

వాళ్ళు చదువుతున్నది కో-ఎడ్యుకేషన్ స్కూలు కాబట్టి ఇక నుండి మగపిల్లలతో ఎలా మెలగాలో మమ్మీ చెప్పిన విషయాలను మననం చేసుకుంటూ నడుస్తోంది వాణి.

తనకు ఇలా జరిగినప్పుడు మమ్మీకి చెప్పకుండా డ్రాయర్ కడిగేసుకుంటే చాలని ఆలోచించుకుంటూ వెళ్తోంది సుమ.



కాని సుమ అనుకున్నంత ఈజీగా లేదు అప్పటి పరిస్థితి. విపరీతంగా కాళ్ళు పీకడం, పొత్తి కడుపులో నొప్పిగా ఉండడంతో అర్జంటుగా మమ్మీకి విషయం చెప్పేసింది.

“నీ తింగరి వేషాలు ఇక పనికి రావే తల్లీ” అంటూ ఆవిడ వెంటనే ఒక మూలన కూర్చోబెట్టింది.

ఆ రోజు ఆదివారం. కలిసి మాథ్స్ చేసుకుందామని రవిని, వేణును ఇంటికి రమ్మంది. ఇప్పుడు వాళ్ళు రాకపోతే బాగుండని ఎంత అనుకున్నా బయటి నుంచి ‘సుమా!’ అన్న పిలుపు రానే వచ్చింది.

లోపలికి వస్తున్న వాళ్ళను అమ్మ ఆపి “సుమను కలవడానికి కుదరదు ఇవాళ” అంది.

“మాథమేటిక్స్...” అని ఇంకేదో అనబోయిన వాళ్ళతో అమ్మ “చెప్పాను కదా కుదరదని” అని చిరాగ్గా అనడంతో వాళ్ళు వెళ్ళిపోయారు.

నాల్రోజుల తర్వాత స్కూలుకు వెళ్ళిన సుమను అందరూ కొంచెం వింతగా చూసారు. రవి, వేణులు తాము ఇంటికొచ్చినప్పుడు జరిగిన విషయాన్ని ఎప్పుడూ ప్రస్తావించలేదు కాని... అసలు ఈ విషయాన్ని ఇంత సిగ్గుపడే రీతిలో, ఏదో కాని పని చేసినట్లు తలవంపుగా ఎందుకు భావించాలో సుమకు అర్థం కాని విషయమైంది. తల్లి ఎన్ని జాగ్రత్తలు చెప్పినా వాటిని ఎందుకు పాటించాలనే ప్రశ్నే మదిలో ఉండిపోయింది.

వాణి, సుమ ఇద్దరూ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీకి వెళ్ళేదాకా తల్లి వారి పీరియడ్ డేట్స్ క్యాలెండర్‌పై నోట్ చేసుకుని తగినన్ని న్యాప్‌కిన్స్ కొనుక్కొచ్చి సిద్ధంగా ఉంచేది. మీరు షాపుల్లోకెళ్ళి అడగొద్దని వారిపై ఆంక్షలు పెట్టేది. బి.టెక్. చదువుతూ వాళ్ళు సెలవులకు వచ్చి వెళ్ళేటప్పుడు కూడా సరిపడా న్యాప్‌కిన్స్ బ్యాగుల్లో పెట్టేది. అవసరమైతే లేడీస్ నడిపే ఎంపోరియంలో మాత్రమే కొనుక్కోండి... హాస్టల్‌కు దగ్గరగా ఉండే షాపులు చూసుకోండి అని జాగ్రత్తలు చెప్పేది. తను చెప్పినట్టుగానే చేస్తుందనే నమ్మకంతో వాణికి ఒకసారి మాత్రమే చెప్పేది. సుమకు మాత్రం ఒకటికి రెండుసార్లు చెప్పేది. సుమ తల ఆడించే విధానం ఆమెనెప్పుడూ భయపెట్టేది.

వాణి, సుమ ఇద్దరూ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీకి వెళ్ళేదాకా తల్లి వారి పీరియడ్ డేట్స్ క్యాలెండర్‌పై నోట్ చేసుకుని తగినన్ని న్యాప్‌కిన్స్ కొనుక్కొచ్చి సిద్ధంగా ఉంచేది. మీరు షాపుల్లోకెళ్ళి అడగొద్దని వారిపై ఆంక్షలు పెట్టేది. బి.టెక్. చదువుతూ వాళ్ళు సెలవుల్లో ఇంటికి వచ్చి తిరిగి వెళ్ళేటప్పుడు కూడా సరిపడా న్యాప్‌కిన్స్ బ్యాగుల్లో పెట్టేది. అవసరమైతే లేడీస్ నడిపే ఎంపోరియంలో మాత్రమే కొనుక్కోండి... హాస్టల్‌కు దగ్గరగా ఉండే షాపులు చూసుకోండి అని జాగ్రత్తలు చెప్పేది. వాణికి తను చెప్పినట్టుగానే చేస్తుందనే నమ్మకంతో ఒకసారి మాత్రమే చెప్పేది. సుమకు మాత్రం ఒకటికి రెండుసార్లు చెప్పేది. సుమ తల ఆడించే విధానం ఆమెనెప్పుడూ భయపెట్టేది.

ఎందుకంటే ఎవరైనా పెళ్ళిళ్ళకు, పేరంటాలకు, పూజలకు పిలిస్తే అసలు విషయం చెప్పకుండా వెళ్ళి అన్నింట్లో కలుపుగోలుగా తిరిగి వస్తుంది సుమ.

“అలా వెళ్ళడం పాపమే” అంటుంది తల్లి.

“పాపమంటే?” ఎదురు ప్రశ్నిస్తుంది సుమ.

“నా తలకాయ” అంటూ నొసలు కొట్టుకోవడం ఆ తల్లికి అలవాటయిపోయింది.



అలవాటు ప్రకారం ఆఫీసుకు పోగానే నెట్‌లో హెడ్‌లైన్లు చూస్తోంది సుమ. ఓ వార్త చదువుతూ-

“చూశావా ఫాతిమా! ఈ గుళ్ళోకి ఆడవాళ్ళు వెళ్ళాలంటే మెన్‌స్ట్రుయేషన్‌లో ఉన్నదీ లేనిదీ తెలిపే చెకింగ్ మిషన్ లోంచి ఎంటర్ కావాలట” అంది.

“ఏమో తల్లీ! మొన్ననే నేనేదో కామెంట్ చేస్తే అదిగో అక్కడున్నాడే ప్రదీప్ ఆయనన్నాడు ‘ఇట్ ఈజ్ అవర్ హిందూస్ ప్రాబ్లం’ అని. అందుకే సారీ నో కామెంట్” అంది ఫాతిమా తల తిప్పకుండానే.

“మీ దగ్గర కూడా తలాఖ్ లొల్లి జరుగుతుంది గదనే” అని ఫాతిమాను మళ్ళీ కెలికింది సుమ.

“ఛుప్! అదిగో లీడ్ వస్తున్నాడు. పని చూసుకో” అంది ఫాతిమా మెల్లగా.

తన ఛాంబర్‌కు వెళుతూ అటుగా వచ్చిన సురేష్ అందరికీ హాయ్ చెబుతూ... “ఏం సుమా డల్‌గా ఉన్నావ్!” అన్నాడు యథాలాపంగా.

“పీరియడ్స్ సురేష్! డేట్ వచ్చింది... మీకేం బాస్ ఆల్ డేస్ హ్యాపీడేస్” అంది అంతే క్యాజువల్‌గా.

చుట్టూ ఉన్న కొలీగ్స్ కాకుండా సుమ జవాబుకు సురేష్ కూడా ఖంగుతిన్నాడు. వెంటనే వేగం పెంచి గబగబా తన గదిలోకి వెళ్ళిపోయాడు.

హవ్వ! ఎంత మాటందీ అన్నట్లు నోటికి అరచేయి అడ్డం పెట్టుకొన్న లేడీ కొలీగ్స్ కోలుకోక ముందే సుమ మానిటర్‌పై ఓ మెసేజ్ కనబడింది.

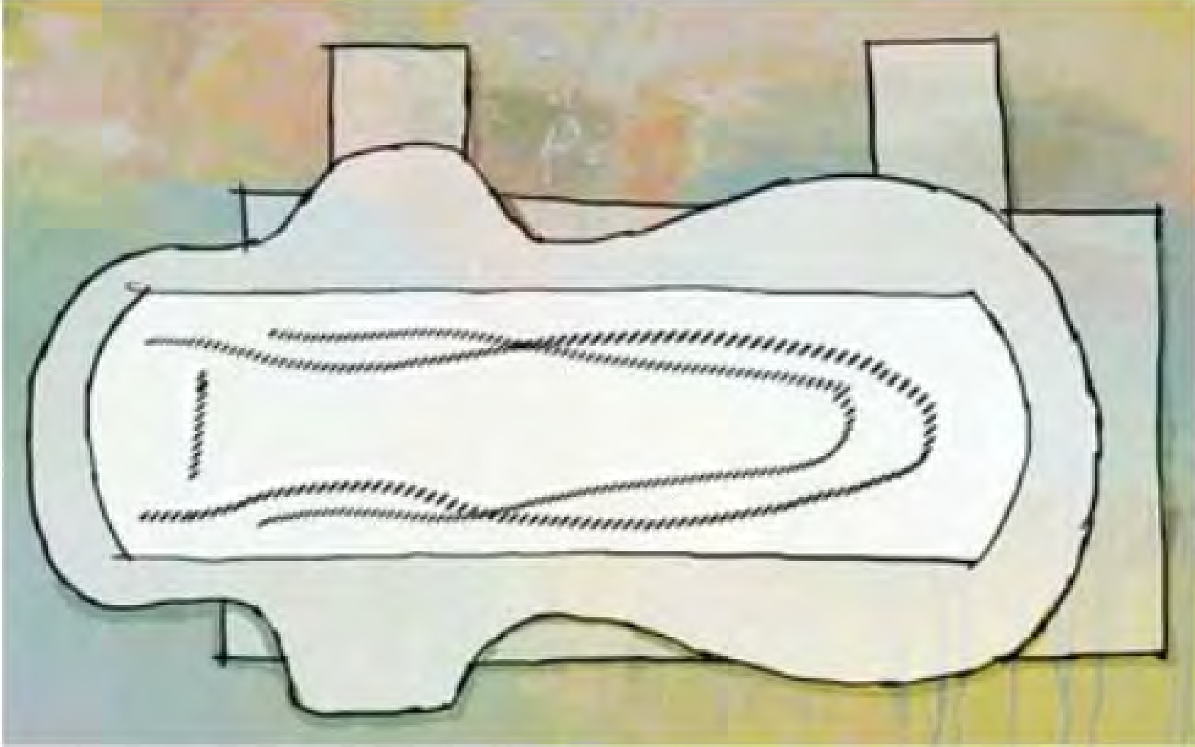
“సుమా! యు కెన్ గో ఎర్లీ టుడే... హ్యాపీడే” అని. చూశారా ఎఫెక్ట్ అన్నట్లు సుమ తోటి ఉద్యోగినులకు చూపించింది ఆ మెసేజ్.



“అధ్యక్షా! ఈ జీరో అవర్‌లో నేనో విశేషమైన మహిళా సమస్య గురించి

మాట్లాడాలనుకుంటున్నాను. ఇదే సభ నుండి చాలా ఏళ్ళ క్రితం ఓ సభ్యురాలు గొంతెత్తి బస్సుల్లో ముప్పై శాతం సీట్లు లేడీస్‌కు రిజర్వు చేయించింది. అలాగే ఒకనాడు మన ఎయిర్ హోస్టెస్‌లు విదేశీ వేషధారణను నిరసించి దేశీ సాంప్రదాయ దుస్తుల విధానాన్ని సాధించుకున్నారు. వీటన్నింటికన్నా తీవ్రమైన సమస్య నేను ఇప్పుడు చెప్పబోయేది.

"అధ్యక్షా! మహిళా సంక్షేమం కోసం ప్రభుత్వం ఎన్నో పథకాలు అమలు చేస్తోంది. అందుకు మహిళా సమాజం తరఫున నేను ప్రభుత్వానికి కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తున్నాను. అదే బాటలో ఆడవాళ్ళకు అవసరమయ్యే శానిటరీ న్యాప్‌కిన్స్ గురించి ఈ సభాముఖంగా ప్రభుత్వానికి ఒక ప్రతిపాదన చేయదలచుకున్నాను. వీటిని సబ్సిడీపై పంపిణీ చేయాలి. ప్రస్తుతం ఇవి విదేశీ కంపెనీల తయారీలో అధిక ధరలకు అమ్ముడవుతున్నాయి. అందువల్ల సాధారణ



మహిళలకు అవి అందుబాటులో ఉండడం లేదు. అపరిశుభ్ర పద్ధతుల వల్ల వాళ్ళు ఎన్నో ఇన్‌ఫెక్షన్ల బారిన పడుతున్నారు. కాబట్టి ప్రభుత్వం వాటిని రేషన్ షాపుల ద్వారా గాని, పోస్టాఫీసుల ద్వారా గాని, వారికి అనుకూలమైన మరే ఇతర ఔట్‌లెట్ల ద్వారా గాని చౌకగా అందేలా చూడాలి.

"అధ్యక్షా! సభలోని మహిళా సభ్యులమందరం కలిసి చర్చించుకుని రాష్ట్రంలోని మహిళల సంక్షేమం కోసం ఈ విజ్ఞప్తిని మీ ద్వారా ప్రభుత్వానికి విన్నవిస్తున్నాను" అని కూర్చుంది మహిళా ఎమ్మెల్యే.

చప్పట్లతో అసెంబ్లీ హాలు మారుమోగింది.

జవాబు ఇవ్వడానికి మంత్రి నిలబడ్డాడు.

....

"ఒసే సుమా! ఇదేంటిదే!" అంటూ తల్లి తట్టి తట్టి బలవంతంగా సుమను నిద్ర లేపుతోంది. సుమ అసెంబ్లీ కల చెదిరింది. కళ్ళ ముందు మమ్మీ. ఆమె చేతిలో 'హ్యాపీ టు బ్లీడ్' అని ఇంగ్లీషులో ఎర్ర అక్షరాలతో రాసున్న న్యాప్‌కిన్.

"నిన్న నీ చేతిలోంచి లాక్కున్న కాని విసిరేసింది గుర్తే లేదు. సోఫా కింద దొరికింది. ఈ రాతలేంటి?" అంది విసుగ్గా, వింతగా అక్షరాల వైపు చూస్తూ, చూపిస్తూ.

"మమ్మీ... ఇట్స్ ఎ మూవ్‌మెంట్... యుద్ధం... నువ్వు లాక్కొనేసరికి అసలు విషయం మరిచేపోయాను. దీన్ని రెండు చేతుల్తో పట్టుకొని ఫోటో దిగి సైట్‌లో అప్‌లోడ్ చేయాలి" హడావుడిగా మంచం దిగుతూ అంది సుమ.

ఢిల్లీలోని నికితా ఆజాద్ అనే కాలేజీ స్టూడెంట్ ధైర్యం చేసి ఆ పేరుతో ఒక సైట్ మొదలుపెట్టి నెలసరి చుట్టూ ఉన్న నిశ్శబ్దాన్ని ఛేదిస్తోంది. 'వెల్‌డన్ నికితా... ఐ యామ్ విత్ యూ' అంటూ తల్లి చేతుల్లోంచి న్యాప్‌కిన్‌ను లాగేసుకుంది సుమ.

....

రచయిత మొబైల్ : 94401 28169

సందీప్

ఓ మంచి ఆటోవాలా



డిసెంబరు 19, 2003న 'మున్నాభాయ్ ఎమ్బీబీయస్' రిలీజై హీరో సంజయ్‌దత్ కెరీర్‌లో గొప్ప సినిమాగా నిలిచిపోయింది. ఆ సినిమానే మనం చెప్పుకోబోతున్న 'వండర్ ఆటో' యజమాని సందీప్‌ని మన ముందు నిలబెట్టింది. ఆ సినిమా స్ఫూర్తితో తను నడుపుతున్న ఆటోనే సేవా కేంద్రం చేశాడతను.

చిల్లర కోసం పేచీ పెట్టుకునే, ట్రాఫిక్‌రూల్స్‌ని బే ఖాతరు చేసే ఆటోవాలాల గురించి అందరికీ తెలుసు. కానీ స్థానికులే ముద్దుగా 'కింగ్ ఆఫ్ బాంద్రా' అని పిలుచుకునే సందీప్ లాంటి ఆటోవాలా గురించి మాత్రం మీకెవరికీ తెలిసి ఉండకపోవచ్చు. ఆటో వల్ల అతను ఫేమస్ అయ్యాడా? అతడి వల్ల ఆటో ఫేమస్ అయ్యిందా? అంటే రెండూ అని చెప్పాలి.

ముంబై రోడ్లపై పరుగులు పెట్టే సందీప్ ఆటోని ఆపగానే దానిపై నేత్రదానం, నీటి వినియోగం, కాలుష్యం, భ్రూణహత్య... వంటి సామాజిక అంశాలపై ఆకట్టుకునే వ్యాఖ్యలు ఉంటాయి. వాటిని చూస్తూ ఆటోలోకి అడుగుపెట్టేసరికి వేడి వేడి టీ ఆహ్వానిస్తుంది. ఖరీదు అయిదు రూపాయలు మాత్రమే. అంతకన్నా వేడి వేడి వార్తలతో ఆ రోజు పేపరు, మ్యాగజైన్లు అందుబాటులో ఉంటాయి. ఇవి మాత్రం ఉచితమే! ఇవే కాదు.. ఎల్‌సిడి తెర, ఫస్ట్ ఎయిడ్ బాక్స్, ఎస్టీడీ ఫోన్, వైఫై, పవర్‌బ్యాంక్, డ్రింకింగ్ వాటర్, చాక్లెట్స్ వంటి మరెన్నో సదుపాయాలున్నాయి ఆ ఆటోలో.

హిందూ, ముస్లిం, సిక్కు, క్రిస్టియన్ మతాల ఆధ్యాత్మిక చిత్రాలతో అచ్చమైన భారతీయతను తలపిస్తుంది సందీప్ ఆటో. ఆటోని అందంగా డెకరేట్ చేసి, ప్రయాణికులకు సౌకర్యాలు కల్పించడం వల్లనే అతడు ఫేమస్ అయిపోలేదు. అంతకుమించిన మానవతా విలువలు పాటించి శభాష్ అనిపించుకున్నాడు. అందుకే సెలబ్రిటీలు కూడా ఏరికోరి అతడి ఆటో ఎక్కుతారు. బాలీవుడ్ స్టార్ హీరో సల్మాన్ కూడా సందీప్ ఆటోలో ప్రయాణించినవాడే! సందీప్ దివ్యాంగులకు ఆటో ఛార్జీలో పాతికశాతం రాయితీ ఇస్తాడు. అంధులకు యాభైరూపాయల



లోపు ఛార్జీ వరకూ ప్రయాణం ఉచితం. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో ఆసుపత్రికి వెళ్లేవాళ్ల దగ్గర నుంచి అసలు డబ్బులే తీసుకోడు. అంతేకాదు... ప్రతిరోజూ తన సంపాదనలో ఎనభై నుంచి వందరూపాయల వరకూ డబ్బు దాచి దానితో తిండి లేనివారి ఆకలి తీరుస్తాడు. తరచూ వృద్ధాశ్రమాలకు వెళ్లి పేస్టులు, సబ్బులు, నూనెలు ఇచ్చి వస్తుంటాడు. కేవలం ఆటోతో పొట్ట పోసుకుంటున్న ఒక వ్యక్తి ఎందరో కోటీశ్వరుల కంటే ఉన్నతుడని నిరూపించుకున్నాడు. ■

'స్వచ్ఛభారత్'కు ఆద్యుడు, ఆరాధ్యనీయుడు

స్వచ్ఛభారత్ కార్యక్రమానికి సింబల్‌గా గాంధీ కళ్ళజోడు బదులు... సంత్ గాడ్గేబాబా చీపురు ప్రభుత్వాలు ఎందుకు ఉంచడం లేదో గాడ్గే బాబా జీవిత నేపథ్యంలోంచి అర్థం చేయిస్తుందీ పుస్తకం. అణగారిన ప్రజల్లోని వందలాది మార్గదర్శకులనూ, ఆవిష్కర్తలనూ, ఆచరణాత్మకవాదులనూ... మొత్తంగా వారి కృషినీ ఉద్దేశపూర్వకంగా విస్మరిస్తూ... అందుకు విరుద్ధమైన వ్యక్తులను ప్రజల మనస్సుల్లో మహానుభావులుగా చిత్రీకరించే (భారతదేశ పాలకులకు అలవాటయిన) ఒక కుట్రను పరోక్షంగా అర్థం చేయిస్తుంది మల్లంపల్లి సాంబశివరావు రాసిన ప్రముఖ సామాజిక సాధు విప్లవకారుడు 'సంత్‌గాడ్గే బాబా జీవిత చరిత' పుస్తకం.



గాడ్గేబాబా జీవితాన్ని అంబేద్కర్, ఐలమ్మ, బుద్ధుడు, పూలే, పెరియార్, గాంధీ వంటి అనేక వ్యక్తుల జీవితానుభవాల నుంచి చెప్పడం వల్ల మూస జీవిత చరిత్రల్లా విసుగు పుట్టించదు. జీవిత చరిత్ర రచనలో ఒక కొత్త పద్ధతిని ఆవిష్కరించిన రచన ఇది. మహారాష్ట్రలో చాకలి కులంలో పుట్టిన గాడ్గే బాబా సాధువుగా, కీర్తనకారుడిగా, సంస్కర్తగా, అనేక ధర్మశాలలకు నిర్మాణకర్తగా... మొత్తంగా ఆయన జీవితంలోని వెలుగునీడల్ని, ఆయన సమాజానికిచ్చిన స్ఫూర్తినీ, సందేశాన్నీ పూర్తి స్థాయిలో అర్థం చేయిస్తుంది ఈ పుస్తకం.

లక్షలాది ఎన్‌జిఓలు సాధించలేని ఎన్నో పనుల్ని గాడ్గేబాబా ఒక్కడిగా ఎలా సాధించాడో అని పాఠకులకు ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది. మంచి ఫోటోలతో పాటు, స్వచ్ఛభారత్ వెనుక నిజానిజాలను విశ్లేషించే ప్రొఫెసర్ వివేక్‌కుమార్, సుధీర్ కులకర్ణి వ్యాసాలు, గాడ్గేబాబా డ్రైవర్ భావ్‌రావు కాలే కథనాలను జోడించి మంచి పని చేశాడు రచయిత. చరిత్ర, ఆధ్యాత్మికత, రాజకీయాలు, సంగీతమూ, భక్తి, సంస్కరణా కలిసి ప్రవహించిన గాడ్గేబాబా జీవితాన్ని ఈ రచన ప్రతిభావంతంగా పాఠకులకు పరిచయం చేసింది.

- లెనిన్ ధనిశెట్టి

సంత్ గాడ్గేబాబా,
మల్లంపల్లి సాంబశివరావు
పేజీలు : 166, **వెల :** రూ. 150
ప్రతులకు : విశాఖ బుక్స్, 99482 99940

కొత్త పుస్తకాలు

మానవ సంబంధాల్లోని గాఢతను, సమకాలీన జీవన విధానంలోని చీకటి వెలుగులను, శాస్త్ర, సాంకేతిక పరిజ్ఞానంలోని పరిమళాలతో కలిసి ఏక కాలంలో ఆస్వాదించాలనుకునే వారికి ఈ పుస్తకం బాగా నచ్చుతుంది. ఇందులో ప్రాచీన, ఆధునిక సాహితీ సౌరభాల సమ్మేళనంతో విరబూసిన ఎన్నో 'మందారాలు' మీకు దర్శనమిస్తాయి. దేశ, కాల పరిస్థితులకతీతంగా మంచి చెడుల లోతులు తరచి చూసిన మహనీయుల అనుభవాల సారం మిమ్మల్ని పునీతుల్ని చేస్తుంది.



ఈ వీచికలు 'దేశికో నవ లక్షణః' అనే తొమ్మిది లక్షణాలతో గురువు ఆచార్యుడెలా అవుతాడో తెలియజేస్తాయి.

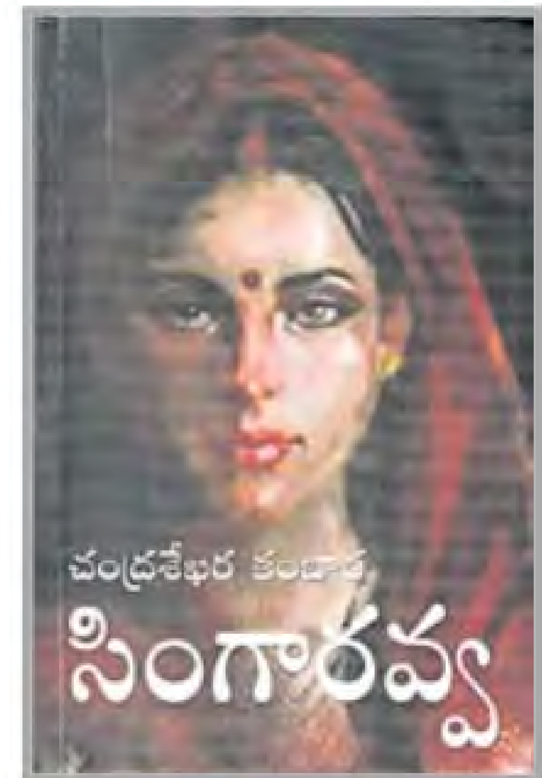
జీవన సౌరభాలు

వందమంది ఆచార్యులకన్నా కన్నతండ్రి ఎలా గౌరవనీయుడో వివరిస్తాయి. నిగూఢగుప్తమగు విత్తం విద్య అని చాటుతూ, 'వాక్కు' మనిషికి ఎంత అలంకార ప్రాయమో చాటిచెబుతాయి. 'కొంప కూల్చు పనులు కూడవనుచు' హెచ్చరిస్తాయి. నిద్ర, నవ్వు, ప్రేమ, పెళ్ళి, సంసారం, సాగరం గురించి కొత్త విషయాలను మోసుకొస్తాయి. 36 వ్యాసాల సంపుటం ఇది. బుద్ధుని అడుగుజాడల్లో మానవత్వం నలుదిశలా పరిమళించాలన్న రచయిత ఆకాంక్ష మనకు ఈ వీచికలలో అడుగడుగునా కనిపిస్తుంది. సరళమైన భాష, సమపాళ్ళలో రంగరించిన ఆవేశం - పరిహాసం, నాటి - నేటి మహనీయుల సూక్తులు పాఠకులకు విజ్ఞానంతోపాటు, వినోదాన్ని కూడా పంచుతాయనడంలో సందేహం లేదు.

- ఆర్. శ్రీకృష్ణప్రసాద్

విజ్ఞాన వీచికలు, డాక్టర్ కె అరుణావ్యాస్
పేజీలు : 144, **వెల :** రూ.100,
ప్రతులకు : సురక్షా పబ్లికేషన్స్, 040-23233883

కోటగోడల మధ్య జీవచ్ఛవంలా జీవించిన స్త్రీ కథ ఇది. అంతఃపురాల్లో మగ్గిపోయిన వేలాదిమంది స్త్రీల కథ కూడా. సింగారవ్వ నవల చదవడం ముగించేసరికి మన కళ్ళల్లో ఒక నీటి చుక్క కదిలితే అది రచయిత గొప్పతనం. జ్ఞానపీఠ్ గ్రహీత చంద్రశేఖర కంబార కన్నడలో రాసిన ఈ పుస్తకాన్ని లక్ష్మీ చంద్రశేఖర్ ఇంగ్లీషులోకి అనువదిస్తే, ఇంగ్లీష్ నుంచి కె. సురేష్ తెలుగులోకి అనువాదం చేసారు.



అయితే ఎక్కడా ఇది అనువాద నవలలా ఉండదు. ఎందుకంటే శివపురం లాంటి గ్రామాలు మన దగ్గరా ఉన్నాయి. చిన్న చిన్న జమీందారీలు, కోటలు, బంగళాలు మనకు కొత్తేమీ కాదు. అయితే ఆ కోటల్లో ఏం జరిగేదో ఎవరికీ తెలిసేది కాదు. శివపురం కోటలో ఒకప్పుడు ఏం జరిగిందో తెలుసుకోడానికి రచయిత చేసిన ప్రయత్నమే ఈ నవల.

చదివించే నవల

సింగారవ్వ దాసి, స్నేహితురాలు అయిన శీలింగవ్వ ఈ కథ చెబుతుంది. తండ్రి దురాశకి, భర్త అసమర్థతకి బలైపోయిన సింగారవ్వ విషాద కథ ఇది. ప్రతి పాత్రని రచయిత శ్రద్ధగా చెక్కి మన కళ్ళ ముందు నిలబెడతారు. ఒక దశలో క్రైం థ్రిల్లర్‌ని చదువుతున్న అనుభూతి కలుగుతుంది. జీవితంలో ప్రేమకు నోచుకోని సింగారవ్వ మానసిక పరిణామ దశలు మనల్ని వెంటాడుతాయి. ఫ్యూడల్ వ్యవస్థ కూలిపోతున్న దశను ప్రతిబింబించే కథ ఇది. అనువాదం సరళంగా ఉంది. చదివి తీరాల్సిన నవల.

- జి.ఆర్. మహర్షి

సింగారవ్వ, చంద్రశేఖర కంబార, **తెలుగు :** కె. సురేష్
పేజీలు : 176, **వెల :** రూ. 110
ప్రతులకు : మంచి పుస్తకం 94907 46614; నవోదయ 040-24652387;
అనేక బుక్‌స్టాల్, విజయవాడ 89774 93465.

కాఫీ కావాలా బాబూ?

ఇప్పుడు పాలు, పంచదార, కాఫీపొడి లేకుండా కాఫీ ఎలా పెట్టాలో చూద్దాం!

ఇంట్లో ఎవరూ లేనప్పుడు, ఉన్న పాలు తోడు పెట్టేసినప్పుడు, కనీసం బ్లాక్ కాఫీకి కాఫీ డబ్బా, పంచదార డబ్బా కూడా ఎక్కడుందో మనకు తెలియనప్పుడు, ఈ జీవితం కాఫీకి కూడా నోచుకోలేకపోయిందని మనం బాధ పడటం సహజం. అలాంటప్పుడే గుండె నిబ్బరం చేసుకోవాలి. నిరాశ చెందక అసలు మనమేంటో ప్రపంచానికి అప్పుడే చూపించాలి. తిన్నగా వెళ్లి ఖాళీ గిన్నెను డైరెక్ట్‌గా స్టవ్ మీద, స్టవ్‌ని హైలో పెట్టి మన ఇష్టదైవానికి ఏడు నిమిషాలు దణ్ణం పెట్టుకోవాలి. మనసును పరమాత్మ మీద కేంద్రీకృతం చెయ్యాలి.

అప్పుడు ఎనిమిదో కాలింగ్ బెల్ మోగుతుంది.



"ఏంటయ్యా .. అశ్విన్నూ ఇంట్లో నుండి వాసనొస్తోంది. నాకు తెలుసయ్యా .. కాఫీయేగా. ఎవరూ లేకపోతే చెప్పొచ్చుగా .. ఎప్పుడు చూడు మొహమాటం. ఇదిగో ఈ లోటా ఫిల్టర్ కాఫీ తాగు. చూస్తుంటే పాలు మాడిపోయి, గిన్నె అట్టకట్టేసినట్టు ఉంది. సర్లే, మా పనమ్మాయికిచ్చి తోమిస్తా .." అని 307 ఫ్లాట్ నీలిమగారు కాఫీ పట్టుకొస్తారు. ఆ మరో నిమిషం తర్వాత వాళ్లాయన గోపాలకృష్ణగారు వచ్చి ఆ మాడిన గిన్నెను వాళ్ల పనమ్మాయికిచ్చి తోమించటానికి తీసుకెళ్తారు.

ఐడియా పారలేదు!

"ఓసేయ్.... ఎక్కడ సచ్చావ్?"

"ఏంటి నీ ఇష్టమొచ్చినట్టు పిలుస్తున్నావ్? నాకూ ఒక పేరుంది. తెలుసుగా 'అయిడియా గారు' అని పిలవలేవా?"

"సారీ... అయిడియాగారు ఎక్కడ సచ్చారండీ..."

"వెటకారాలకేం తక్కువ లేదు... ఇంతకీ ఏంటి సంగతి?"

"ఏం లేదు... ఏమన్నా రాయలని ఉంది. ఏం రాయాలో అర్థం కావట్లేదు. నువ్వొస్తే రాయగలను. కొంచెం రెగ్యులర్‌గా వస్తూ పోవచ్చుగా... ఈ మధ్య నువ్వు (అయిడియా) అసలు నన్ను పట్టించుకోవడం లేదు."

"నోర్ముయ్. కొట్టేస్తా నిన్ను. మొన్నటికి మొన్న అమీర్‌పేటలో ఉన్నావని తెలిసి వెతుక్కుంటూ అక్కడకు వచ్చాను. మీ మేనేజర్ ఫోన్ ఇగ్నోర్ చేసినట్టు నన్ను ఇగ్నోర్ చేశావ్."

"అప్పుడు నేను ఎటీఎమ్ లైనులో నిలబడ్డాను. అసలే చిరాగ్గా ఉంది. అందుకే పట్టించుకోలేకపోయాను."

"మొన్న మంగళవారం కూకట్‌పల్లిలో ఉన్నావని తెలిసి అక్కడికి వచ్చాను."

"అప్పుడు డ్రైవింగ్ చేస్తున్నా ... సెకెండ్ గేర్ వేశానో లేదో నువ్వొచ్చావు. అప్పుడు నిన్ను ఎలా హ్యాండిల్ చేసేది చెప్పు?"

"సరే... ఆదివారం నువ్వు ఖాళీగా ఉంటావని తెలిసి, డైరెక్టుగా మీ ఇంటికే వచ్చాను. తలుపు కొట్టగానే మీ బామ్మర్ది 'బద్ధకం'గాడు డోర్ ఓపెన్ చేశాడు."

"చూడూ, ఆ 'బద్ధకం'గాడు నా బామ్మరిది కాదు జస్ట్ 'గెస్ట్'. ఆ ముందు రోజే జర్నీ చేసొచ్చా. రాత్రి బాగా లేట్ అయ్యింది. అందుకే వాడొచ్చినట్టు ఉన్నాడు. అయినా రెండు నిమిషాలు ఆగచ్చుగా?"

"నీకు తెలుసుగా నేను ఎక్కువసేపు వెయిట్ చేయలేనని... అయినా నీ కోసం వెయిట్ చేద్దామనుకున్నా. ఆ 'బద్ధకం'గాడు నన్ను చూడగానే 'ఆకాశంలో ఒక తారా... నాకోసమొచ్చింది ఈ వేళ...' - అంటూ నా ముందు చప్పట్లు కొడుతూ పాట పాడాడు. నేను ఇరిటేట్ అయి వెళ్లిపోయా..."

"వాడో ఇడియట్. నాకు తెలుసు నీకు వాడికీ పడదని."

"సరే అని బుధవారం ఆఫీసుకి వచ్చాను. అప్పుడు అయితే అసలు నన్ను కన్నెత్తి కూడా చూడలేదు."

"అప్పుడు నేను మీటింగ్‌లో ఉన్నాను. మా మేనేజర్ సంగతి తెలుసు కదా..."

"సిగ్గులేదు చెప్పటానికి? 'కారణం' కవల పిల్లల్ని మీ ఇంట్లోనే కన్నట్టు ఉంది."

"అలా తిట్టద్దు."

"చూడు ఒకటి గుర్తు పెట్టుకో... నీతో నాకు అవసరం లేదు. నాతోనే నీకు అవసరం ఉంది. కాబట్టి నాకు మూడ్ వచ్చినప్పుడు, రావాలనుకున్నప్పుడు వస్తా... నేను ఎప్పుడు వస్తానా అని గుమ్మం దగ్గర వెయిట్ చెయ్యాలి. నేను రాగానే కాళ్లు కడుక్కోవ డానికి



నీళ్లిచ్చి పన్నీరు చల్లి లోపలకు ఇన్వైట్ చేయాలి. నేను డ్రైవింగ్ చేస్తున్నాను, బాత్రూంలో ఉన్నాను, పదమూడో ఎక్కం ప్రాక్టీసు చేస్తున్నాను అంటే కుదరదు."

"హ్మ్..."

"హ్మ్... ఏంటి హ్మ్?? సరే అను."

"సరే..."

"మరో విషయం. పెళ్లాన్నో లవర్‌నో పిలిచినట్టు ఓయ్ ఒసేయ్... అని పిలిస్తే, మొదటిసారి నువ్వు అప్లై చేసిన ఆధార్ కార్డులా మాయం అయిపోతా..."

"సరే బంగారు. ఇకనుండి నువ్వు ఏది చెప్తే అదే. సరేనా"

"గుడ్‌బోయ్. ఇంకేంటి సంగతులు?"

"ఏముంది పాత విషయమే. నేను ఉద్యోగం మానేసి ఈ శేష జీవితం అంతా రాస్తూ గడపాలని ఉంది. నేను ఇలా రాస్తూ ఉంటే డబ్బులెవరిస్తారు? రెండూ బ్యాలెన్స్ చెయ్యాలి కదా... ఎలాగో వచ్చావ్. కప్పు టీ తాగుతూ మాంచి సలహా ఇచ్చి ఆ మ్యాటర్ సెటిల్ చెయ్యచ్చుగా?"

"నాకు అర్జంటు పని ఉంది. మళ్లీ వచ్చి చెప్తా... ఓకేనా.. బై."

- అశ్విన్ బూదరాజు,

http: www.fb.com/aswinbudaraju

పిల్ల శాస్త్రవేత్తలు





ఆంథొనీ





అవకాశం రావాలే గానీ విద్యార్థులు విజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తలకు ఏమాత్రం తీసిపోరని నిరూపించారీ చిచ్చర పిడుగులు. ఆశ్చర్య పరిచే ఆవిష్కరణలతో వీళ్లు ఎన్నో అవార్డులు కొల్లగొట్టారు.

కీమోథెరపీ బ్యాగ్

అమెరికాలోని కనెక్టికట్‌కు చెందిన కైలీ సైమండ్స్ ఎనిమిదేళ్ల వయసులోనే కేన్సర్ బారిన పడి కీమో థెరపీ చికిత్స తీసుకుంది. అయితే సెలైన్ బాటిల్ వల్ల ఎక్కువసేపు కదలకుండా ఉండాల్సి రావడం, బాత్రూమ్‌కి వెళ్లాల్సి వచ్చినపుడు మరొకరి సహాయం తీసుకోవాల్సి రావడం వంటి ఇబ్బందులు పడింది. స్కూలు బ్యాగ్‌లా వీపుకు తగిలించుకునే 'ఐవి బ్యాక్‌ప్యాక్' ఉంటే బాగుంటుందని అనుకోవడమే కాక దానిని సొంతంగా తయారు చేయించి దానికి 'ఐప్యాక్' అని పేరు పెట్టింది. 'కనెక్టికట్ ఇన్వెషన్ కన్వెన్షన్' వారి బహుమతి కూడా గెలుచుకుంది.

అల్జీమర్ రోగుల కోసం సెన్సర్

న్యూయార్క్ టీనేజర్ కెన్నెత్ షినోజుకా వాళ్ల తాతయ్య రాత్రిపూట నిద్ర లేచి బయటకు వెళ్లి తరచూ దెబ్బలు తగిలించుకునేవాడు. దీనికి పరిష్కారంగా కెన్నెత్ అతడిని అనుక్షణం కనిపెట్టుకుని ఉండేందుకు వీలుగా ఒక సెన్సర్‌ను రూపొందించాడు. అదెలా పని చేస్తుందంటే మేజోడు పైభాగంలో నాణెంలో పావువంతు ఉండే ఒక సర్క్యూట్ బోర్డును ముందుగా అమర్చుతారు. దానికి పలుచని ఫిల్మ్‌లా పాదం వరకూ ఉండే సెన్సర్‌ను అనుసంధానిస్తారు. పేషెంట్ నేలపై పాదం మోపగానే అక్కడ ఉండే సెన్సర్ ఆ పేషెంట్ సంరక్షకుడి స్మార్ట్‌ఫోన్‌కి అలర్ట్ పంపిస్తుంది. ఇది ఒక యాప్ ద్వారా పనిచేస్తుంది. ఈ ఆవిష్కరణ 50 వేల డాలర్ల నగదు బహుమతితో పాటు 'సైంటిఫిక్ అమెరికన్ సైన్స్ ఇన్ యాక్షన్' అవార్డు గెలుచుకుంది.

పాలపీకలో థర్మామీటర్

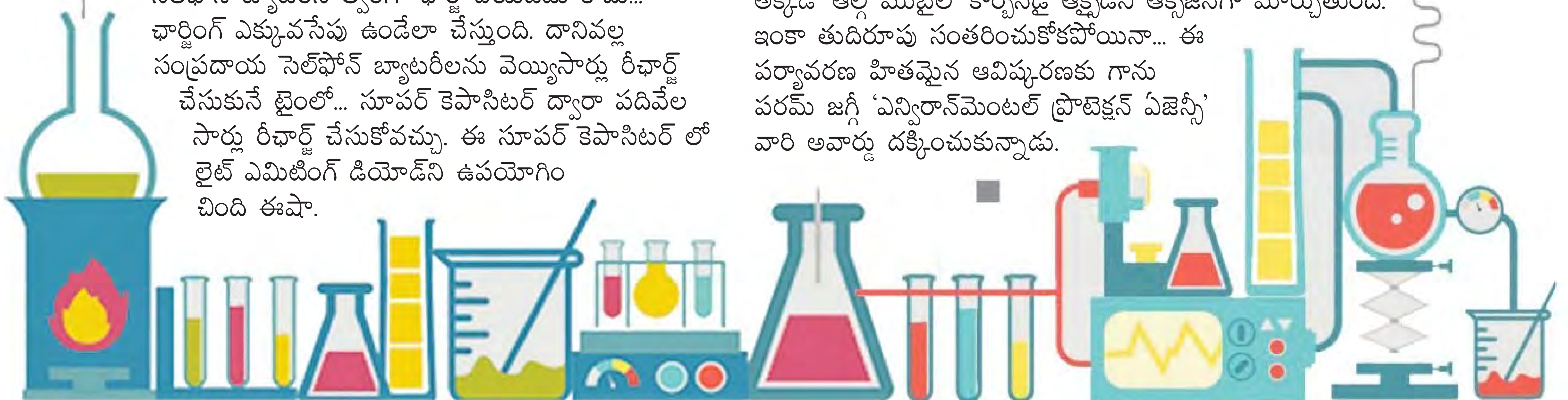
థర్మామీటరుతో పసిపాపలకు శరీర ఉష్ణోగ్రత చూడటం పెద్ద పరీక్ష. నేటివ్ అమెరికన్ అయిన ఆంథొనీ హాల్‌మన్ తరచూ జబ్బుపడే తన కూతురి బాడీ టెంపరేచర్ చూడటానికి అలాగే ఇబ్బంది పడేవాడు. ఇక లాభం లేదని బాగా ఆలోచించి పాలపీక లోనే థర్మామీటరు ఉండే ఒక కొత్త పరికరాన్ని రూపొందించాడు. దానికి 'థెర్మోఫయర్' (Thermofier) అని పేరు పెట్టాడు. తర్వాత ఫార్మాసూటికల్ కంపెనీలు దానిని అభివృద్ధి చేసాయి. ఈ ఆవిష్కరణ అతడిని వైట్‌హౌస్‌లో అప్పటి ప్రెసిడెంట్ బరాక్ ఒబామాను కలుసుకునే అవకాశాన్ని కలిగించింది.

సూపర్ ఛార్జర్

స్మార్ట్‌ఫోన్ పూర్తిగా ఛార్జ్ కావాలంటే చాలాసేపు పడుతుంది. అలా కాక కేవలం 20-30 సెకన్లలోనే ఛార్జింగ్ చేసుకోవచ్చంటే నమ్మగలరా! కాలిఫోర్నియా రాష్ట్రంలోని సరటోగా పట్టణంలో పుట్టి పెరిగిన భారతీయ సంతతి అమెరికన్ ఈషా ఖేర్ అనే టీనేజర్ అలాంటి ఒక ఛార్జర్‌ని తయారు చేసింది. ఆమె తయారు చేసిన ఆ పరికరం పేరు సూపర్‌కెపాసిటర్. ఇది మన సెల్‌ఫోన్ బ్యాటరీని త్వరగా ఛార్జ్ చేయడమే కాదు... ఛార్జింగ్ ఎక్కువసేపు ఉండేలా చేస్తుంది. దానివల్ల సంప్రదాయ సెల్‌ఫోన్ బ్యాటరీలను వెయ్యిసార్లు రీఛార్జ్ చేసుకునే టైంలో... సూపర్ కెపాసిటర్ ద్వారా పదివేల సార్లు రీఛార్జ్ చేసుకోవచ్చు. ఈ సూపర్ కెపాసిటర్ లో లైట్ ఎమిటింగ్ డియోడ్‌ని ఉపయోగించింది ఈషా. భవిష్యత్తులో దీనిని సెల్‌ఫోన్ల లోనే అమర్చేందుకు ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయి. ఈ ఆవిష్కరణ 'ఇంటెల్ ఫౌండేషన్ యంగ్ సైంటిస్ట్' అవార్డు గెలుచుకుంది. అంతేకాదు... ఆమెకు 50వేల డాలర్ల నగదు బహుమతి కూడా లభించింది.

ఆల్గే మొబైల్

పదిహేడేళ్ల భారతీయ అమెరికన్ పరమ్ జగ్గి టెక్సాస్‌లోని 'ప్లానో ఈస్ట్ హైస్కూల్' విద్యార్థి. కార్ల నుంచి వచ్చే CO_2 ను ఆక్సిజన్‌గా మార్చడంలో విజయం సాధించాడు. మొక్కలు, చెట్లు, నాచులాంటివన్నీ కిరణజన్య సంయోగక్రియ ద్వారా బతుకుతాయని మనకు తెలుసు. ఇదే సూత్రాన్ని ఆధారం చేసుకుని 'ఆల్గే మొబైల్' ని రూపొందించాడు పరమ్. ఈ పరికరాన్ని కారు పొగగొట్టంలో అమరుస్తారు. అల్యూమినియం మిశ్రమ లోహంతో తయారైన ఈ పరికరంలో గాలి చొరబడగల ప్రాంతంలో నాచు ఉంటుంది. కారు నుంచి వచ్చే పొగ ఆ నాచు ఉన్న ట్యూబ్‌లోకి ప్రవేశిస్తుంది. అక్కడ 'ఆల్గే మొబైల్' కార్బన్‌డై ఆక్సైడ్‌ని ఆక్సిజన్‌గా మార్చుతుంది. ఇంకా తుదిరూపు సంతరించుకోకపోయినా... ఈ పర్యావరణ హితమైన ఆవిష్కరణకు గాను పరమ్ జగ్గీ 'ఎన్విరాన్‌మెంటల్ ప్రొటెక్షన్ ఏజెన్సీ' వారి అవార్డు దక్కించుకున్నాడు. ■





రుచిలో వెరీగుడ్డు

నర్గీస్ కోఫ్తా

కావలసిన పదార్థాలు:

ఉడికించిన గుడ్లు- 4, శనగపిండి- 2 టేబుల్‌స్పూన్లు, చికెన్- పావుకిలో, పసుపు- అర టీస్పూను, ఎండుమిర్చి- 8, ధనియాల పొడి- 1 టేబుల్‌స్పూను, దాల్చినచెక్క- అంగుళం ముక్క, నువ్వులు- అర టీస్పూను, వాము- పావు టీ స్పూను, యాలకులు- 2, గరం మసాలా- అర టీస్పూను, తరిగిన ఉల్లిపాయ, టమోటా- ఒక్కోటి చొప్పున, నిమ్మరసం- అర టీస్పూను, కారం- అర టేబుల్‌స్పూను, సోంపు పొడి- అర టీస్పూను, కొత్తిమీర, కరివేపాకు- కొద్దిగా, పచ్చిమిర్చి- రెండు, మెంతి పొడి- పావు టీస్పూను, లవంగాలు- 4, పెరుగు- పావు కప్పు, నూనె- వేగించడానికి సరిపడా, ఉప్పు- తగినంత.

తయారీ విధానం: చికెన్‌లో ఎండుమిర్చి, దాల్చిన చెక్క, నువ్వులు, యాలకులు, వాము వేసి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. ఈ మిశ్రమంలో పసుపు, శనగపిండి, ధనియాల పొడి, కొద్దిగా నీళ్ల పోసి బజ్జీల పిండిలా కలుపుకోవాలి. బాణలిలో నూనె పోసి వేడెక్కాక గుడ్లను ఈ పిండిలో ముంచి బజ్జీల్లా కాల్చుకోవాలి. తర్వాత మరో బాణలిలో ఒక టేబుల్ స్పూన్ నూనె పోసి వేడెక్కాక లవంగాలు, పచ్చిమిర్చి, కరివేపాకు, ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేసి 2 నిమిషాలు వేగించాలి. తర్వాత టమోటాలు, మెంతి పొడి, కారం, సోంపు పొడి వేసి 5 నిమిషాలు వేగించాలి. తర్వాత పెరుగు, గరం మసాలా, నిమ్మరసం వేసి చిన్న మంట మీద మరో 5 నిమిషాలు ఉడికించాలి. చివరగా గుడ్డు బజ్జీలు (రెండుగా మధ్యలో కోసుకుని) కూడా వేసి 2 నిమిషాలు ఉడికించి కొత్తిమీర జల్లి దించేయాలి.

అరిటాకు ఎగ్ బన్ను

(థాయ్ స్పెషల్)

కావలసిన పదార్థాలు:

అరిటాకులు- 2, గుడ్లు- 6, కొబ్బరిపాలు- 2 టేబుల్‌స్పూన్లు, తరిగిన ఉల్లికాడలు లేదా నిమ్మఆకులు- 4, చక్కెర- ఒక టేబుల్ స్పూను, గరం మసాలా- చిటికెడు, ఉప్పు- చిటికెడు.

తయారీ విధానం:

అరిటాకులను కత్తిరించి చిన్న చిన్న బుట్టల్లా చేసుకోవాలి. మిగిలిన పదార్థాలన్నిటినీ ఒక గిన్నెలో వేసి బాగా కలుపుకుని ఆ బుట్టల్లో నింపుకోవాలి. తర్వాత వీటిని నిప్పుల మీద పెట్టి కబాబ్స్‌లాగా 5 నిమిషాలు కాల్చుకోవాలి లేదా 375 డిగ్రీల ఫారన్‌హీట్ ఉష్ణోగ్రత వద్ద ఓవెన్‌లో 10 నిమిషాలు ఉడికించాలి.



వెజిటబుల్ ఎగ్ కేక్

కావలసిన పదార్థాలు:

గుడ్లు- 8, ఉల్లిపాయ- ఒకటి (గుండ్రంగా కోసుకోవాలి), బ్రెడ్ తురుము- పావు కప్పు, క్యారెట్, ఆలుగడ్డ- ఒక్కోటి చొప్పున (సన్నగా కోసి ఉడికించి ఉంచుకోవాలి), టమోటాలు- రెండు (గుండ్రంగా కోసుకోవాలి), కొత్తిమీర- కొద్దిగా, కారం- ఒక టీ స్పూను, వెల్లుల్లి రెబ్బలు- మూడు, చెర్రీ పండ్లు- కొన్ని, గరం మసాలా- పావు టీ స్పూను, నూనె- ఒక టీ స్పూను, ఉప్పు- తగినంత.

తయారీ విధానం:

ఒక గిన్నెలో గుడ్లు, బ్రెడ్ తురుము, ఉప్పు, కారం, గరం మసాలా వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. తర్వాత ఒక బాణలికి చుట్టూ నూనె రాసి కొద్దిగా గుడ్ల మిశ్రమం పోసి పైన క్యారెట్, ఉల్లిపాయ, ఆలుగడ్డ వేయాలి. తర్వాత దాని పైన మళ్లీ కొంచెం గుడ్ల మిశ్రమాన్ని పోసి, పైన చెర్రీ పండ్లు, టమోటా ముక్కలు, కొత్తిమీర, వెల్లుల్లి రెబ్బలు పేర్చాలి. ఇలా పొరలు పొరలుగా వరుసగా పేర్చుకున్నాక కుక్కర్‌లో పెట్టి ఒక విజిల్ వచ్చేదాకా ఉడికించి దించాలి.



కీళ్లనొప్పులను హోమియోతో తరిమేద్దాం

క్లినిక్‌లో పేషెంట్స్‌ను చూస్తూ ఉన్నాను. నా ఛాంబర్‌లోకి 60 ఏళ్ల మహిళను ఇద్దరు మనుషులు పట్టుకుని లోపలకి తీసుకువచ్చారు. కర్ర సహాయంతో నిలబడింది. కూర్చోండి అన్నాను. 'నేను కూర్చోలేను. కూర్చుంటే తిరిగి లేవడం కష్టంగా ఉంటుంది. డాక్టర్‌గారూ 5 ఏళ్ల నుంచి కీళ్లనొప్పులతో బాధపడుతున్నాను. కాళ్లలో వాపులు ఉన్నాయి. నడిచినా, లేచినా కాళ్లలో శబ్దాలు వస్తాయి. లేచినపుడు కాళ్లు పట్టేసి అడుగువేయడం చాలా కష్టంగా ఉంటుంది. ఏ పని చేయలేకపోతున్నాను. కూర్చుని పూజ కూడా చేయలేకపోతున్నాను' అని కళ్లలో నీళ్లు పెట్టుకుంది. ఆమెభర్త ఇంతలో 'డాక్టర్‌గారూ పెద్ద పేరున్న హాస్పిటల్‌కు వెళ్లాము. ఆర్థోపెడిక్ డాక్టర్ గారు చూశారు. ఆమె ఎముకలు పూర్తిగా అరిగిపోయాయి. ఇక లాభం లేదు. జాయింట్ రీప్లేస్‌మెంట్ సర్జరీ చేయించుకోవాల్సిందే అన్నారు. ఆపరేషన్ అంటే భయంగా ఉంది. సక్సెస్ అవుతుందో లేదో అని భయం. మా రిలేటివ్స్ సేమ్ ప్రాబ్లమ్‌తో మీ దగ్గరకు వచ్చారట. ఆపరేషన్ అవసరం లేకుండానే మీరు తగ్గించారట. అందుకే మీ దగ్గరకు వచ్చాం సార్. మీరు దయ ఉంచి ఈ సమస్యకు పరిష్కారం చూపించండి' అని రిక్వెస్ట్ చేశాడు.

కీళ్లనొప్పుల గురించి విశదంగా చెప్పాను. ఆమె లక్షణాలను బట్టి తన నొప్పులు నడుము చుట్టూ ఎక్కువగా ఉన్నాయి. మోకాళ్ల జాయింట్‌లో నొప్పి కూర్చుని ఉంటే ఎక్కువగా ఉంటుంది. నడిస్తే కాస్త రిలీఫ్‌గా ఉంటుంది. ఈ లక్షణాల ఆధారంగా మందులిచ్చాను. కొన్ని రోజుల తరువాత కొంచెం పెయిన్ తగ్గింది అని చెప్పారు. (దాంతో పాటు కొన్ని ఎక్సర్‌సైజులు చెప్పాను) రెండు నెలల తరువాత మరికాస్త ఉపశమనం ఉందికానీ సరిగ్గా నడవలేకపోతున్నానని చెప్పారు. నిలబడితే నొప్పిగా ఉంటుంది. రాత్రిపూట నొప్పులు ఎక్కువగా ఉంటున్నాయి అన్నారు. శారీరక లక్షణాలను బట్టి చికిత్స ప్రారంభించాను. కొన్ని రోజుల తరువాత ఆమె మళ్లీ వచ్చారు. చాలా హ్యాపీగా 'డాక్టర్‌గారూ 70 శాతం పెయిన్ తగ్గింది. నాలో

డా. మధు వారణాశి, ఎం.డి
ప్రముఖ హోమియో వైద్యులు
ప్లాట్‌నెం 188, వివేకానందనగర్ కాలనీ,
కూకట్‌పల్లి, హైదరాబాద్
ఫోన్ : 8897331110
8886 509 509



బతకాలనే ఆశ కనిపిస్తోంది' అన్నారు. ఆమెకు ట్రీట్‌మెంట్ కంటిన్యూ చేశాను. 6 నెలల తరువాత ఎవరూ తోడు లేకుండానే కర్ర సాయం లేకుండానే వచ్చారు. ఆమె సంతోషానికి అవధుల్లేకుండా ఉంది. 'నాయనా నువ్వు నాకు దేవుడులా ఉన్నావు. అసలు నేను నడుస్తాను అనుకోలేదు. ఇప్పుడు పూర్తిగా రికవరీ అవుతాననే నమ్మకం కలిగింది. పూర్తిగా తగ్గే వరకు మందులు వాడతాను అన్నారు. ఒక ఏడాదిపాటు కంటిన్యూగా మందులు వాడారు. ఆమెఖ/ 90 శాతం పైగా కీళ్లనొప్పులు తగ్గాయి. గతంలో మోకాళ్ల నొప్పులు వృద్ధాప్యంలో వచ్చేవి. కానీ మారిన జీవనశైలి కారణంగా సరైన పోషకాహారం తీసుకోకపోవడం, వ్యాయామం చేయకపోవడం, ఎక్కువ సేపు కదలకుండా కూర్చుని చేసే ఉద్యోగాల వల్ల ఊబకాయం తోడై మోకాళ్ల నొప్పులు ఇరవై, ముప్పై సంవత్సరాల వయసులోనే ఎదుర్కోవలసిన పరిస్థితి ఉత్పన్నమవుతోంది.

చికిత్స : ఇంతగా వేధించే మోకాళ్లనొప్పులకు హోమియో వైద్యంలో చక్కని చికిత్స కలదు. వ్యాధి లక్షణాలను, వ్యక్తి మానసిక, శారీరక లక్షణాలను పరిగణలోకి తీసుకుని మందులను ఎన్నుకుని వైద్యం చేసి సమస్యను నయం చేయవచ్చు. వ్యాధి తొలిదశలో ఉన్నప్పుడు నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వైద్యులను సంప్రదించి లక్షణాలను అనుగుణంగా మందులు వాడితే కీళ్లనొప్పుల నుంచి విముక్తి పొందవచ్చు.

హెపటైటిస్-బి ఏడాదిలో తగ్గిందబ్బీ!

ఆ రోజు సోమవారం. క్లినిక్ పేషెంట్స్‌తో బిజీగా ఉంది. 10 గంటలకు నా ఛాంబర్‌లోకి ఒక మధ్యవయస్కురాలు వచ్చింది. వారితో పాటు ఆమె భర్త తోడుగా వచ్చారు. జూనియర్ డాక్టర్ తీసుకున్న కేస్‌షీట్‌ను నా చేతికిచ్చింది. మొహంలో ఆందోళన,భయం. 'చెప్పమ్మా! ఏంటి నీ ప్రాబ్లమ్, ఎక్కడి నుంచి వచ్చారు?' అని అడిగాను. మాది మచిలీపట్నమండీ(ఏడుపు దిగమింగుకుంటూ)"డాక్టర్‌గారూ నాకు పెద్ద సమస్య వచ్చింది అని కళ్లలో నీళ్లు తెచ్చుకుంది. వెంటనే ఆమె భర్త నా భార్యకు హెపటైటిస్ బి వచ్చింది. ఎలా వచ్చిందో తెలియడం లేదు. నా భార్య చాలా భయపడుతోంది. ఏం చేయాలో మా ఇద్దరికీ అర్థం కావడం లేదు. వెంటనే ఆమె కల్పించుకుని డాక్టర్‌గారూ నాకు చనిపోవాలని ఉంది. చాలా భయంగా ఉంది. మీ ఆర్టికల్స్ చదివాను, మీ టీవీ షోస్ చూశాను. మీరు చెప్పిన విషయాలు విన్న తరువాత జీవితంపై ఆశ కలిగింది. అందుకే మీ దగ్గరకు వచ్చాను. నిజంగా ఇది తగ్గుతుందా? జీవితాంతం ఈ సమస్యకు పరిష్కారం లేదని అంటున్నారు. నిజం చెప్పండి " అంటూ కన్నీళ్లు పెట్టుకుంది. చూడమ్మా హెపటైటిస్ అనేది కాలేయానికి సంబంధించినది. మానవ శరీరంలో కాలేయం అతి ముఖ్యమైన భాగం. ఈ వైరస్ సోకగానే బయటకు ఎటువంటి లక్షణాలు కనిపించవు. కొంతకాలంపాటు ఆ వైరస్ శరీరంలో నిద్రాణంగా ఉంటుంది.

హెపటైటిస్-బి అంటే ఏమిటి?

ఏకారణం చేతనైనా కాలేయం దాని సహజపరిమాణం కంటే వాచి వ్యాధిగ్రస్తం కావడాన్ని హెపటైటిస్ అంటారు. సాధారణ బాషల్లో దీన్ని పచ్చకామెర్లు, పసరికలు, జాండిస్ అని పిలుస్తుంటారు. ఈ వ్యాధి వైరస్ కారణంగా సంక్రమిస్తుంది. చాలా మందికి కాలేయం దెబ్బతినే వరకు హెపటైటిస్ ఉన్న విషయం తెలియదు. వ్యాధిని గుర్తించే సమయానికి తీవ్రమవుతుంది.

కారణాలు

రక్తదానం, వీర్యం, కలుషితమైన రక్తం, దానికి సంబంధించిన ప్లేట్‌లెట్స్, ప్లాస్మా వంటివి శరీరంలోకి ఎక్కించినపుడు స్టెరిలైజ్ చేయని సూదులు, సిరంజిలు వాడటం, ఒకేసూదితో ఎక్కువ మంది పచ్చబొట్టు వేయించుకోవడం, ఒకేటూత్‌బ్రష్ ఎక్కువ మంది వాడటం, ఇతరులు ఉపయోగించిన బ్లేడ్‌లు వాడటం, హెపటైటిస్ ఉన్న వారితో లైంగిక సంబంధాలు పెట్టుకోవడం వల్ల వైరస్ సంక్రమించే అవకాశం ఉంది.

లక్షణాలు

చాలా మంది హెపటైటిస్ రోగుల్లో లక్షణాలు బయటపడవు. వ్యాధి ముదిరే కొద్ది లక్షణాలు బయటపడుతుంటాయి. తరుచుగా జ్వరం, ఒళ్లునొప్పులు, మూత్రం, కళ్లలో పచ్చదనం, మలం తెల్లగా రావడం, రోగనిరోధక శక్తి తగ్గడం, తరచుగా తలనొప్పి, కండరాల నొప్పులు, గొంతులో నొప్పి,వెలుతురు చూడలేకపోవడం, భోజనం రుచించకపోవడం వంటి లక్షణాలుంటాయి. హె పటైటిస్ వ్యాధి క్రానిక్‌గా మారినపుడు లివర్ సిర్రోసిస్, లివర్ ఫెయిల్యూర్, లివర్ కేన్సర్ వచ్చి లక్షణాలు బయటపడతాయి. ఈ దీర్ఘవ్యాధి బయటపడటాని 5 నుంచి 20 సంవత్సరాల సమయం పడుతుంది.

అన్ని విషయాలు వివరంగా చెప్పిన తరువాత ఆ ముఖంలో కొంచెం ఆశ కనిపించింది. మీరు చెప్పినట్లు ట్రీట్‌మెంట్ తీసుకుంటాను అంది. శారీరక లక్షణాలు, మానసిక లక్షణాలు పరిశీలించి మందులు ఇచ్చాను. లక్షణాలను బట్టి మందులు మార్చుతూ వచ్చాను. ఏడాదిపాటు ట్రీట్‌మెంట్ కొనసాగించాను. ప్రతినెల ఆమెలో శారీరకంగా, మానసికంగా ఆమెలో చాలా మార్పు కనిపించింది. ఆకలి పెరిగింది. బాగా యాక్టివ్ అయింది. ఏడాది తరువాత పరీక్ష చేస్తే వైరల్ లోడ్ డిటెక్షన్ లిమిట్‌కు వచ్చింది. ఆమె ఎంతో సంతోషించింది. భార్యాభర్తలిద్దరూ ఎంతగానో కృతజ్ఞతలు చెప్పారు.



పూరణం

నిర్వహణ : **గొరుసు**

1	2		3	*	4		5		6	*
7		*	8			*		*	9	
	*	10		*	11	12		*		*
13	14	*	*	15			*	16	*	17
*		*	18			*	19			
20		21	*		*	22			*	*
	*	23	24	*	25		*	*	26	27
28	29			*	30		31	32	*	
*		*	33	34		*	35		36	
37			*		*	38		*		*
39		*	40				*	41		

అడ్డం

1. సంస్కృత కౌగిలి (4)
4. ఒట్టి రాజు కాదు పెద్ద చక్రవర్తి (5)
7. ఆడవాళ్ల సోదరులకు కట్టే బంధనం (2)
8. శివరాత్రి నాడు భక్తులు చేసేది (3)
9. వెనుతిరిగిన బాణం (2)
10. తెలంగాణ స్పృహ (2)
11. గడ్డి (3)
13. ఎద్దు అరుపు (2)
15. నిష్ప్రయోజకుడు అనే అర్థంతో తిట్టే తిట్టు (3)
18. మధురమైన కంఠం గల దేవతల జాతి - కింపురుషుల జత (3)
19. సహజ మరణం (4)
20. బొక్కసం; నీ - - - బయట పెడతా! (3)
22. ఆడవారి కళ్లకు అందాన్నిచ్చేది (3)
23. కొన్ని ప్రాంతాల్లో పెద్దమ్మను ఇలా పిలుస్తారు - అట్నుంచి (2)
25. మనకు కనిపించని మన శరీర భాగం (2)
26. ఇప్పటికీ ఈ పుల్లతో దంతధావనం చేసుకునే వాళ్లున్నారు (2)
28. దారి తప్పిన సంస్కృత గుర్రం (4)
30. రుద్రమదేవి పేరు వినగానే మెదిలే జిల్లా (4)
33. మూకుమ్మడిగా భక్తులు చేసే సంకీర్తన (3)
35. గ్రాంథికంలో నెత్తురు (4)
37. శ్మశానంలో కలిగే మోక్షం (3)
38. వాడుకలో కుడ్యం (2)
39. సరిహద్దు (2)
40. బ్రాహ్మణులకు ఇచ్చే దక్షిణ (4)
41. నిమిషంలో అరవయ్యో వంతు (3)

నిలువు

1. అన్యోన్యము / ఒకరికొకరు (4)
2. ఒకప్పుడు విరివిగా ఉండిన మూడు చక్రాల శకటం(2)
3. ఈ వనంలో తులసి మొక్క ఎదగదంటారు (3)
4. చిత్రాంగి వలచిన రాజ రాజ నరేంద్రుడి పుత్రుడు (5)
5. పదార్థము, శక్తి - వాటి ధర్మాలు చర్చించే శాస్త్రం (3)
6. పైకొచ్చినవాడు అన్న కాదు (3)
12. నడుస్తున్న ఆంగ్ల నెలలో సగం - తిరగబడింది (2)
14. అటావా ఏ దేశపు రాజధాని? (3)
15. చంద్రకాంతి (3)
16. ముద్దు మాటలను ఈ పక్షి పలుకులతో పోలుస్తారు (3)
17. తోలు / తాట (2)
19. పాము వేసేది (2)
20. తెలుగు చెప్రాసి (3)
21. అధికం - కిందనుండి (3)
22. సంసారం వంటిదే (3)
24. తెలుగువారికి ఈ శూరత్వం మెండు అంటారు (3)
25. వినసకర్ర (3)
27. నీరు ఎరిగేది? (3)
29. గునపానికి మరో పేరు (4)
31. ధ్వజ స్తంభానికి మరో పేరు (3)
32. పల్లీ కొట్టిన హిందీ హృదయాన్ని ఒత్తి పలకండి (2)
34. ఈ లెక్కల వల్లనే దేశంలోని స్త్రీపురుషుల సంఖ్య తెలుస్తుంది (3)
36. Protection (3)
37. '- - వన్నె పులి' - కింద నుండి (2)
38. ఈ గన్నారెడ్డి కాకతీయుల కాలపు గెరిల్లా యోధుడు (2)

గత వారం జవాబులు

1 శ	2 శి	క	3 ళ	*	4 మో	దు	5 గు	*	6 సి	గ
7 త	ల్పం	*	8 గ	9 వా	క్షం	*	ల	*	వం	*
మా	*	10 స	మం	త	*	11 శం	క	12 ర	గి	రి
13 నం	వ	ద	*	*	14 మే	త	*	ణం	*	*
భ	*	15 న	గ్మా	*	16 ను	ను	17 పు	*	18 ఆ	19 ల
20 వ	21 క్ష	ము	*	22 గా	*	23 డు	లు	24 పా	శు	శి
25 తి	య	*	26 సా	రాం	27 శం	*	28 సు	మ	*	*
*	*	29 సిం	ధు	*	30 క	ల్లు	*	31 రు	32 ద్రా	క్ష
33 వి	వా	హ	*	34 ఆ	రా	*	35 త	డు	వి	*
రా	*	36 పు	37 ల	గం	*	38 కొ	ప్పు	*	39 డ	40 ప్పు
41 మం	చూ	రి	యా	*	42 న	కు	లు	డు	*	ము



అంకెళి

నిర్వహణ : **పి. రాఘవరెడ్డి**

అడ్డం, నిలువులోనే కాకుండా బాక్సులో, క్రాస్‌లో కూడా 1 నుండి 9 అంకెలు ఒకసారే వచ్చేలా నింపాలి. దాదాపు సుడోకు లాంటిదే. కాని రెండు క్రాస్‌లలో కూడా రావడం ఇందులో అదనం.

7	3						5	4
	5			3			7	
1	9						2	3
			8	9	5			
	7	5				2	9	
			6	7	2			
5	6						4	2
	2			5			6	
3	8						1	9







రాక్ యోగా...





రాళ్లపై రాళ్లను పేర్చితే శుభం జరుగుతుందని నమ్మి గుళ్ల దగ్గర గులకరాళ్లతో మేడలు కడుతుంటారు చాలామంది. అచ్చం అలాగే 'గులకరాళ్ల శిల్పాలు' చెక్కి సోషల్ మీడియాలో మోస్ట్ పాపులర్ అయ్యాడు కోకిఐ మికునీ (Kokei Mikuni). జపాన్‌కు చెందిన ఇతను రాళ్లతో రకరకాల ఆకృతుల్లో మేడలు కట్టేస్తాడు. పెద్ద రాయిపైన చిన్న రాయి పెట్టి ఎంత ఎత్తుకు పేర్చినా అందులో విశేషమేముంది? అందుకే చిన్న గులక రాయిపైన పెద్ద బండరాయిని నిలువుగా నించోబెట్టి.. దానిపైన మళ్లీ ఎన్నో రాళ్లు.. రకరకాలుగా పేర్చి... వాటితో యోగాసనాలు వేయిస్తున్నట్టుగా 'శిల్పాలు' రూపొందిస్తాడు కోకిఐ. ఇవి కొన్నిసార్లు రెండు మూడు రోజుల వరకూ అలాగే నిలిచి ఉంటాయట. వీటిని మొదటిసారి చూసిన వారెవరైనా 'ఇలా ఎలా నిల్చున్నాయబ్బా!' అని ఆశ్చర్యపోవాల్సిందే..













www.mohanpublications.com

మోహన్ పబ్లికేషన్స్‌లో లభించు

పుస్తకముల పట్టిక

(Book List)

ఆధ్యాత్మిక, జ్యోతిష, వాస్తు, ఆయుర్వేద, మంత్రశాస్త్రాది
అనేక విషయాలు తెలుసుకోండి...

ఫేస్‌బుక్ **మోహన్ పబ్లికేషన్స్** పేజ్ లైక్ చేయండి.

Like us to follow :



MOHAN PUBLICATIONS

Rajamahendravaram

మావద్ద లభించు గ్రంథములు

1. వ్రతకథలు - పూజలు

1.	శ్రీ వినాయక వ్రతం	వెల రూ.10-00
2.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజా-పుణ్యాహవాచనం	30-00
3.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజ (కాణిపాకక్షేత్రమాహాత్మ్యంతో)	10-00
4.	సంకష్టహరచతుర్థి శ్రీమహాగణపతి వ్రతం	30-00
5.	వరలక్ష్మీ వ్రతం	10-00
6.	కేదారేశ్వర వ్రతం	10-00
7.	త్రినాథ వ్రతం(కలర్)	10-00
8.	త్రినాథవ్రతం(సాదా)	5-00
9.	క్షీరాబ్ధి వ్రతం	12-00
10.	మంగళ గౌరీవ్రతం	10-00
11.	వైభవలక్ష్మీ వ్రతం ఫోటో యంత్రంతో	25-00
12.	శ్రీలక్ష్మీ కుబేర వ్రతం (ఫోటో యంత్రంతో)	25-00
13.	కనకమహాలక్ష్మీ వ్రతం (కామేశ్వరీపాటతో)	25-00
14.	సంతోషీమాతా వ్రతం	25-00
15.	ఏడు శనివారాల వ్రతం	25-00
16.	సత్యనారాయణవ్రతం	25-00
17.	శ్రీ సువర్చలాహనుమద్దీక్ష	30-00
18.	శివదీక్ష	10-00
19.	కాత్యాయనీ వ్రతం	20-00
20.	సౌభాగ్య గౌరీవ్రతం	20-00
21.	తిరుప్పావై (ధనుర్మాసవ్రతం)	36-00
22.	స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
23.	స్త్రీలవ్రతకథలుస్థూలాక్షరి (నేదునూరిగంగాధరరావుగారి)	54-00
24.	పెళ్ళి పాటలు - స్త్రీలపాటలు (కామేశ్వరిపాటతో)	36-00
25.	సర్వదేవతా పూజావిధానం	25-00
26.	ఆరువ్రతాలు	30-00
27.	రాహుకాలంలోదుర్గాదేవీపూజా	10-00

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

28.	తులసి నిత్యపూజ, తులసీఉపయోగాలు	10-00
29.	శ్రీ చక్ర రహస్య విజ్ఞానమ్	36-00
30.	శ్రీచక్ర పూజావిధానం(పెద్దది)	36-00
31.	లక్ష్మీ - గౌరీ నిత్యపూజ	10-00
32.	శ్రీ సరస్వతీ నిత్యపూజ	10-00
33.	శ్రీ దుర్గానిత్యపూజ	10-00
34.	కాలభైరవ నిత్యపూజ	10-00
35.	శివపూజ	10-00
36.	వీరభద్ర పూజ	10-00
37.	ఆంజనేయ నిత్యపూజ	10-00
38.	నాగేంద్ర స్వామి పూజ	10-00
39.	సుబ్రహ్మణ్య నిత్యపూజ	10-00
40.	రామదేవుని కథ	10-00
41.	శివదేవుని కథ	10-00
42.	లక్ష్మీనరసింహపూజ	10-00
43.	వేంకటేశ్వరపూజ	10-00
44.	బ్రహ్మంగారి నిత్యపూజ	10-00
45.	సూర్య నిత్యపూజ	10-00
46.	నవగ్రహ నిత్యపూజ	10-00
47.	రుక్మిణీ కల్యాణం	25-00
48.	ఉమామహేశ్వర వ్రతం	36-00
49.	శ్రీ కామేశ్వరీ వ్రతం	36-00
50.	16 సోమవారముల వ్రతము	25-00
51.	పార్వతీకల్యాణం	25-00
52.	సహస్రకమలవర్తి వ్రతము	25-00
53.	పంచముఖ ఆంజనేయ పూజావిధానము	36-00
54.	అష్టనాగపూజ	36-00
55.	పూజలు ఎందుకుచేయాలి ?	36-00
56.	ఏ దేవునికి ఏపుష్పాలతో పూజించాలి?	36-00
57.	ఏ దేవునికి ఏప్రసాదం నైవేద్యం పెట్టాలి?	36-00
58.	ఏదేవునికి ఏవిధముగాదీపారాధనచెయ్యాలి?	36-00
59.	ఏదేవునికి ఎన్ని ప్రదక్షిణలుచేయాలి ?	36-00
60.	హనుమద్ వ్రతం	36-00
61.	పంచాయతన పూజ	63-00
62.	28 వ్రతములు	120-00

63.	కలశపూజలు (9ఒకేసారి)	150-00
64.	కలశపూజలు (విడివిడిగా) (ప్రింటులో)	....
65.	హ్రీంకార మహాయజ్ఞం (ప్రింటులో)	....
66.	గోమాత	40-00

2. స్తోత్రాలు-సుప్రభాతములు సహస్రనామములు

1.	శ్రీ లలితా విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు పురాణపండ రాధాకృష్ణమూర్తిగారి సంకలనం	45-00
2.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (హిందీ) ,,	50-00
3.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (ఇంగ్లీషు) ,,	50-00
4.	స్థూలాక్షరిలలితావిష్ణుసహస్రనామస్తోత్రములు(పత్రికసైజ్)	99-00
5.	లలితావిష్ణు (కేస్ బైండ్) 1/8 డెమ్మి	63-00
6.	స్థూలాక్షరీ లలితావిష్ణు (క్రౌన్‌సైజు)కేస్‌బైండ్	108-00
7.	సర్వదేవతా స్తోత్రమంజరి	120-00
8.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళిః (63)	24-00
9.	విష్ణుసహస్రనామస్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	25-00
10.	లలితా సహస్రనామ స్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	36-00
11.	లలితా సహస్రనామములు	24-00
12.	లక్ష్మీ సహస్రనామములు	24-00
13.	దుర్గా సహస్రనామములు	24-00
14.	ఆంజనేయ సహస్రనామములు	24-00
15.	శివ సహస్రనామములు	24-00
16.	విష్ణు సహస్రనామములు	24-00
17.	గణపతి సహస్రనామములు	24-00
18.	సుబ్రహ్మణ్య సహస్రనామములు	24-00
19.	గాయత్రి సహస్రనామములు	24-00
20.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు	24-00
21.	శ్రీరామా సహస్రనామములు	24-00
22.	సరస్వతి సహస్రనామములు	24-00
23.	సూర్యసహస్రనామములు & ఆదిత్యహృదయం	24-00
24.	శ్రీవేంకటేశ్వరసహస్రనామములు	24-00
25.	మణిద్వీపవర్ణన (పెద్దది)	24-00
26.	సంధ్యావందనం	24-00
27.	మంత్రపుష్పమ్	....
28.	త్రిభాషా హనుమాన్‌చాలీసా	15-00
29.	హనుమాన్ చాలీసా	10-00

30.	మణిద్వీపవర్ణన (పాకెట్)	10-00
31.	ఆరు చాలీసాలు	10-00
32.	శివారాధన (శివస్తోత్రాలు)	10-00
33.	వేంకటేశ్వర సుప్రభాతం (పాకెట్)	10-00
34.	ఆరుదండకాలు	5-00
35.	వేంకటేశ్వర గోవిందనామములు	5-00
36.	అష్టలక్ష్మీ స్తోత్రమ్ కనకధారాస్తోత్రమ్	10-00
37.	దేవీఖడ్గమాలాస్తోత్రమ్ (మహిషాసురమర్దనీస్తోత్రంతో)	10-00
38.	సుందరకాండ (పాకెట్)	10-00
39.	భగవద్గీత మూలం	27-00
40.	రామరక్షాస్తోత్రమ్	15-00
41.	స్తోత్ర రత్నావళి	36-00
42.	పురాణపండ లలితా-విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
43.	పురాణపండ లలితాసహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
44.	పురాణపండ విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్	10-00
45.	పురాణపండ ఆదిత్య హృదయం	10-00
46.	మంత్రపుష్పం (మినీ)	10-00
47.	శివానందలహరి-సౌందర్యలహరి	36-00
48.	కుజదోషం	10-00
49.	కాలసర్ప దోషం	10-00
50.	మీ అప్పులు తీరాలా?	10-00
51.	దృష్టిదోషాలు నివారణ	10-00
52.	పంచసూక్తములు	10-00
53.	సంధ్యావందనం	10-00
54.	రుద్రనమకమ్-చమకమ్	10-00
55.	గాయత్రీమంత్రాలు	10-00
56.	హయగ్రీవ స్తోత్రమాల	10-00
57.	దక్షిణామూర్తి స్తోత్రమాల	10-00
58.	ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాలు - పంచారామాలతో	10-00
59.	శ్రీసూక్తం పురుష సూక్తం	10-00
60.	నవగ్రహస్తోత్రమాల	36-00
61.	మహాన్యాసమ్	36-00
62.	సుందరకాండ గానామృతం	36-00
63.	గోమాతపూజావిధానము	10-00
64.	ఆనందసిద్ధి - 1 శ్రీదేవీ స్తోత్రమాల	108-00

65.	ఆనందసిద్ధి - 2 ఏ సమస్యకు ఏ స్తోత్రమ్ పారాయణచేయాలి	108-00
66.	ఆనందసిద్ధి-3 మానసదేవీ స్తోత్రమాల	108-00
67.	శ్రీ కాలభైరవ రక్షా కవచమ్	63-00
68.	అర్చన	40-00
69.	నిత్యదేవతార్చన	40-00
70.	సర్వదేవతా స్తోత్ర నిధి	99-00
71.	శ్రీచక్ర నవవరణార్చన	63-00
72.	చండీ సప్తశతి పారాయణ క్రమం	99-00
73.	శ్రీదేవి స్తోత్ర రత్నావళి 32 దేవి స్తోత్రాలకు తాత్పర్యంతో	99-00
74.	వనదుర్గా మంత్రానుష్ఠాన క్రమమ్	63-00
75.	శ్రీ కాలభైరవ వ్రతము	63-00

3. శ్రీ సాయి దత్త గ్రంథములు

1.	శ్రీ సాయిబాబా సచ్ఛరిత్ర	120-00
2.	సంపూర్ణ శ్రీ గురు చరిత్ర	120-00
3.	శ్రీ సాయిఆరాధన-షిర్డివైభవం	120-00
4.	శ్రీ సాయిబాబా జీవిత చరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
5.	శ్రీ గురుచరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
6.	నవనాధ చరిత్ర	99-00
7.	శ్రీసాయిచరిత్ర (భైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
8.	శ్రీగురుచరిత్ర (భైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
9.	సత్యదత్తవ్రతం దత్తాత్రేయపూజాకల్పం,సహస్రంతో	30-00
10.	అనఘాదేవీ వ్రతం	30-00
11.	భక్తుల ప్రశ్నలకు బాబా జవాబులు	30-00
12.	శ్రీ సాయిపూజాకల్పం (సహస్రంతో)	25-00
13.	శ్రీ సాయిభజనమాల	20-00
14.	శ్రీ సాయి భజన్స్	20-00
15.	శ్రీ సాయిభక్తి గీతాలు	20-00
16.	శిరిడిహారతులు (భావంతో)	20-00
17.	"శ్రీసాయి"కోటి	27-00
18.	"శ్రీసాయిరామ్"కోటి	20-00
19.	శ్రీ సాయినాథ స్తోత్రమంజరి	10-00
20.	శ్రీ సాయివేయినామాలు	8-00
21.	శ్రీ సాయి హారతులు (పాకెట్)	15-00
22.	శ్రీ సాయి స్తవనమంజరి	10-00
23.	హిందీ శ్రీ సాయి హారతులు	15-00

24.	శని సింగణాపూర్ క్షేత్రమాహాత్మ్యం	63-00
25.	ఇంగ్లీషు శ్రీ సాయిహారతులు	15-00
26.	షిరిడి దర్శనం-శ్రీసాయి వైభవం	99-00
27.	సాయిసత్యవ్రతం	30-00
28.	సాయి అనుగ్రహమ్	120-00
29.	నవగురువారాల వ్రతకల్పము	15-00
30.	శ్రీదత్తలీలామృతము	99-00
31.	హృదయంలో సాయి	15-00
32.	శ్రీషిరిడీసాయి లీలామృతం(శ్రీసచ్ఛరిత్ర)	120-00
33.	గజాననమహరాజ్ చరిత్ర	99-00

4. జ్యోతిషాలు

1.	'కాలచక్రం' గంటలపంచాంగం (గార్గేయ)	72-00
2.	గ్రహభూమి పంచాంగము (గార్గేయ)	108.00
3.	ఆనందసిద్ధి పంచాంగం (వై.వి.శాస్త్రి)	63.00
4.	ములుగు వారి రాశిఫలితాలు (12రాశులువారికి)	50.00
5.	ములుగు వారి రాశిఫలితాలు విడివిడిగాఒక్కొక్కటి	12.00
6.	కాలచక్రంజ్యోతిషక్యాలండర్	25.00
7.	గ్రహబలం క్యాలండర్ (శ్రీనివాసగార్గేయ-భక్తిటివి)	25.00
8.	శుభమస్తు (పిడపర్తి) క్యాలండర్	25.00
9.	సాదా క్యాలండర్	5.00
10.	పాకెట్ క్యాలండర్	15.00
11.	తాజకనీలకంఠీయమ్	100-00
12.	కేరళ జ్యోతిష రహస్యాలు	180-00
13.	జ్యోతిష బ్రహ్మ రహస్యాలు	180-00
14.	మానసాగరి జాతకపద్ధతి	180-00
15.	వరాహమిహిర జాతకపద్ధతి	180-00
16.	వధూవర వివాహమైత్రిద్వాదశకూటములు	99-00
17.	సింపుల్ రెమిడీస్	180-00
18.	శంభు హోరప్రకాశిక	250-00
19.	పూర్వ పరాశరి	100-00
20.	పరాశర జ్యోతిషవిజ్ఞాన సర్వస్వం	200-00
21.	ప్రశ్న సింధు	99-00
22.	నక్షత్ర విశేష ఫలితాలు	63-00
23.	సూర్యసిద్ధాంతపంచాంగగణితంచేయడంఎలా?	180-00
24.	దృక్సిద్ధాంతపంచాంగగణితం చేయడంఎలా?	180-00

25.	ఆయుర్దాయ నిర్ణయం	63-00
26.	జాతక గణిత ప్రవేశిక	63-00
27.	జ్యోతిషమర్మబోధిని	63-00
28.	జ్యోతిష ప్రశ్నోత్తరమాల	63-00
29.	ముహూర్తం నిర్ణయించడంఎలా?	63-00
30.	జాతక మకరందం	63-00
31.	జ్యోతిష సరస్వతి	63-00
32.	మీజననకాల విశేషాలు	63-00
33.	ముహూర్త విజ్ఞాన భాస్కరం	63-00
34.	జ్యోతిష స్వయంబోధిని	63-00
35.	శుభముహూర్త శిరోమణి	63-00
36.	నక్షత్ర ఫలమంజరి	36-00
37.	పంచాంగం చూసే విధానం	36-00
38.	సర్వార్థ జ్యోతిషం	36-00
39.	ప్రాథమిక జ్యోతిషం	36-00
40.	నవరత్నములు శుభయోగములు	36-00
41.	శుభశకునాలు	30-00
42.	హస్తరేఖాఫలితాలు	36-00
43.	సంఖ్యల్లో భవిష్యత్	36-00
44.	ముహూర్త దీపిక	99-00
45.	పుట్టుమచ్చలు ఫలితాలు	30-00
46.	కలలు ఫలితాలు	30-00
47.	జాతక చక్రం వేయడం ఎలా?	36-00
48.	మానసాగరి (ప్రాచీనజ్యోతిషగ్రంథం) -పుచ్చాశ్రీనివాసరావు	250-00
49.	జ్యోతిషశాస్త్ర చిట్కాలు	120-00
50.	గుప్తా శతాబ్ది పంచాంగం (1940-2050)	999-00
51.	ప్రశ్నచండేశ్వరమ్	63-00
52.	ద్వాదశభావ ఫలచంద్రిక	250-00
53.	జ్యోతిష శతయోగరత్నావళి (నూరుయోగాలఫలితాలు)	120-00
54.	అంగసాముద్రికం	36-00
55.	హస్త సాముద్రికం	63-00
56.	లాల్ కితాబ్	99-00
57.	శకునశాస్త్రం	63-00
58.	ఆధునికప్రశ్నశాస్త్రం	120-00
59.	పరాశరజ్యోతిష ప్రశ్నజ్యోతిషం	180-00

60.	అష్టకవర్గు (కొండపల్లి)	63-00
61.	బృహత్‌జాతకం (ప్రాచీనప్రతికిపునర్ముద్రణ)	250-00
62.	లగ్నరత్నాకరం	63-00
63.	షట్పంచాశిక	120-00
64.	40 రోజుల్లో జ్యోతిషంనేర్చుకొనండి	270-00
65.	40 రోజుల్లో సాముద్రికంనేర్చుకొనండి	180-00
66.	40 రోజుల్లో సంఖ్యాశాస్త్రం	180-00
67.	40 రోజుల్లో నక్షత్ర (నాడీ) ఫలితములు	270-00
68.	40 రోజుల్లో వైద్యజ్యోతిషం నేర్చుకోండి	250-00
69.	మీ పుట్టినతేదీ అద్భుతరహస్యాలు (సాయిగణపతిరెడ్డి)	270-00
70.	కె.పి.జ్యోతిషం (పరిచయం)	63-00
71.	ముహూర్తచింతామణి	99-00
72.	సూర్యచంద్ర గ్రహణములు	63-00
73.	ప్రసిద్ధవ్యక్తుల జాతకాలు (వేరేకొండప్ప)	180-00
74.	అదృష్టరెమెడీస్	144-00
75.	గ్రహసంచార ఫలనిర్ణయదీపిక	63-00
76.	జ్యోతిష రెమిడీస్	300-00
77.	జాతకమార్తాండం పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
78.	జ్యోతిషవిద్యాప్రకాశిక పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
79.	నాడీజ్యోతిషం	63-00
80.	నక్షత్రపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
81.	లగ్నపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
82.	గౌతమసంహిత	63-00
83.	హోరరత్నమాల	63-00
84.	జాతకఫల మణిమంజరి	200-00
85.	పుష్కర పంచాంగం (2013-14నుండి 2024-25)	560-00
86.	దశాభుక్తిఫల నిర్ణయం	250-00
87.	వింత జోష్యములు	63-00
88.	షోడశవర్గులు	200-00
89.	రవిగ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
90.	చంద్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
91.	కుజ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
92.	బుధ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
93.	గురు గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
94.	శుక్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00

95. శని గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
96. రాహు & కేతు గ్రహముల సమస్త ప్రభావములు	99-00
97. ఆధునిక గ్రహములు-ఉపగ్రహములు సమస్త ప్రభావములు	99-00
98. ముహూర్తమార్తాండం	63-00
99. లఘుజాతకం	63-00
100. జాతకాలంకారము	63-00
101. మేషలగ్న ఫలితములు	99-00
102. వృషభ లగ్న ఫలితములు	99-00
103. మిధున లగ్న ఫలితములు	99-00
104. కర్కాటక లగ్న ఫలితములు	99-00
105. సింహలగ్న ఫలితములు	99-00
106. కన్యలగ్న ఫలితములు	99-00
107. తుల లగ్న ఫలితములు	99-00
108. వృశ్చిక లగ్న ఫలితములు	99-00
109. ధనుస్సు లగ్న ఫలితములు	99-00
110. మకర లగ్న ఫలితములు	99-00
111. కుంభ లగ్న ఫలితములు	99-00
112. మీన లగ్న ఫలితములు	99-00
113. నారద సంహిత	200-00
114. పంచాంగపీఠికలేఖికాగణితం	250-00
115. తారాబలం - చంద్రబలం (వేరే కొండప్ప)	99-00
116. సులభలగ్న సాధన (చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	200-00
117. రాహు కేతువుల యోగము	99-00
118. ఛాయాగ్రహములు	99-00
119. జ్యోతిషవిజ్ఞాన దీపిక	63-00

బి.వి.రామన్ గారి గ్రంథములు

120. జ్యోతిష విద్యారంభం	50-00
121 గ్రహభావ బలములు	50-00
122. కాలచక్రదశ	50-00
123. అనుభవ ప్రశ్నాజ్యోతిషం	50-00
124. జ్యోతిషశాస్త్రంలో వాతావరణ భూకంపాలు	50-00
125. పురోగామి జాతకం	50-00
126. భావార్థరత్నాకరం	75-00
127. భారతీయజ్యోతిష సర్వస్వం	75-00
128. అష్టకవర్గ పద్ధతిః	75-00

129. జ్యోతిషశాస్త్రంలో సందేహాలు,సమాధానాలు	75-00
130. ప్రశ్నతంత్ర	75-00
131. ముహూర్తం	75-00
132. విశిష్ట జాతకములు	125-00
133. భారతీయఫలితజ్యోతిషం	125-00
134. 300 ముఖ్యమైన యోగములు	125-00
135. జాతకంపరిశీలించడంఎలా ?	300-00

రాష్ట్రపతి అవార్డుగ్రహీత, మహామహోపాధ్యాయ, వాచస్పతి
శ్రీ మధురకృష్ణమూర్తిగారి గ్రంథములు

136. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-1	200-00
137. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-2	200-00
138. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-3	200-00
139. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-4	200-00
140. భావార్థరత్నాకరము	100-00
141. ముహూర్త చింతామణి	100-00
142. ముహుర్త చింతామణి-పార్టు2	200-00
143. స్వప్న శాస్త్రము	36-00
144. శతయోగమంజరి	50-00
145. వ్రతనిర్ణయకల్పవల్లి	250-00
146. దైవజ్ఞవల్లభం	75-00
147. వసంతరాజశకునమ్ (బృహత్శకునశాస్త్రం)	250-00
148. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-1	100-00
149. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-2	200-00
150. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-3	100-00
151. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-4	200-00
152. అనుభవసులభవాస్తు - 1	50-00
153. అనుభవసులభవాస్తు - 2	100-00
154. పంచాంగ వివేకము	99-00
155. వశిష్ఠ సంహిత	360-00
156. పంచపక్షి శాస్త్రం (కేస్బైండ్)	200-00

5. వాస్తులు

1. 40 రోజుల్లో "వాస్తువిద్య" నేర్చుకొనండి	180-00
2. వాస్తుశాస్త్ర రహస్యములు	200-00
3. వాస్తునుబట్టి మీ ఇల్లు	63-00
4. మీరూ మీ వాస్తు	63-00

5.	గృహవాస్తు చిట్కాలు	63-00
6.	వాస్తు పూజ	63-00
7.	వాస్తు సూత్రములు	63-00
8.	వాస్తుశాస్త్ర రహస్యాలు	63-00
9.	గృహవాస్తు వర్గులు	99-00
10.	విశ్వకర్మవాస్తు శాస్త్రరీత్యా మీ ఇంటి ప్లానులు	63-00
11.	విశ్వకర్మ వాస్తుశాస్త్రరీత్యా మీఇండ్లఆయములు	99-00
12.	విశ్వకర్మ వాస్తు శాస్త్రం(చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	180-00
13.	ఆధునిక గృహవాస్తు	99-00
14.	శుభవాస్తు	270-00
15.	వాస్తుయంత్ర రత్నావళి	120-00
16.	వాస్తుశాస్త్రం	120-00
17.	హౌస్ ప్లాన్స్	63-00
18.	గృహనిర్మాణ వాస్తు	63-00
19.	వాస్తు రెమెడీస్	63-00
20.	గృహవాస్తు దర్పణం	63-00
21.	జ్యోతిష-గృహవాస్తుచంద్రిక	200-00
22.	వాస్తురత్నాకరం (కొండపల్లి)	63-00
23.	వాస్తుశిరోమణి ,,	120-00
24.	వాస్తుసంగ్రహమ్ ,,	63-00
25.	పంచవాస్తు పారిజాతం ,,	120-00
26.	వాస్తుడిండిమమ్ ,,	63-00
27.	వాస్తుదుందిభి ,,	120-00
28.	విశ్వకర్మవాస్తుప్రకాశిక (కేస్‌బైండ్)	250-00
29.	కృష్ణవాస్తుశాస్త్రము	63-00
30.	జలవాస్తు,శల్యవాస్తు (దంతూరిపండరీనాథ్)	99-00
31.	మయవాస్తు (గోరసవీరభద్రాచార్య)	120-00
32.	వాస్తు జ్యోతి	63-00
33.	మన ఇల్లు-మనవాస్తు	99-00
34.	వాస్తవ వాస్తుపూజావిధానము	108-00
35.	వాస్తు దర్పణం	120-00

6. మంత్రశాస్త్రాలు

1.	మంత్రసాధన	63-00
2.	తంత్రజాలం	63-00
3.	మంత్రశక్తి	63-00

4.	దత్తాత్రేయ తంత్రవిద్య	63-00
5.	దత్తాత్రేయ మూలికాతంత్రమ్	63-00
6.	తాంత్రిక పంచాంగం	63-00
7.	యక్షిణీ తంత్రం	63-00
8.	మంత్రానుష్ఠాన చంద్రిక	63-00
9.	సర్వదేవతా మంత్రకవచములు	63-00
10.	మంత్రాక్షరాలరహస్యం (బీజాక్షరనిఘంటువు)	63-00
11.	సర్వదేవతా మంత్రరత్నావళి	63-00
12.	సదాచార దీపిక	63-00
13.	యోగినీ-వామకేశ్వరతంత్రం	63-00
14.	ప్రపంచసారతంత్రం	63-00
15.	బదనిక తంత్రమ్	63-00
16.	ఉచ్ఛిష్ట గణపతి తంత్రమ్	63-00
17.	గుప్త సాధన తంత్రం	63-00
18.	గంధర్వ తంత్రమ్	63-00
19.	సౌందర్యలహరి (మంత్రయంత్రరత్నావళి)	63-00
20.	యంత్ర మంత్ర తంత్ర	63-00
21.	పాశుపత తంత్రం	99-00
22.	పంచదశ మహాఖడ్గ తంత్రం	99-00
23.	రుద్రాష్టాధ్యాయః	99-00
24.	మంత్రసిద్ధి	120-00
25.	పరశురామతంత్రమ్	108-00
26.	శ్రీలలితావిలోమ పంచదశీ	108-00
27.	శ్రీ గురు తంత్రం	108-00
28.	గాయత్రీ తంత్రమ్	108-00
29.	మహాశక్తి మంత్ర తంత్ర రహస్యాలు	150-00
30.	శ్రీ దుర్గ తంత్రమ్	200-00
31.	మహామృత్యుంజయఅమృతపాశుపతమ్	200-00
32.	సర్ప (నాగ)తంత్రం	250-00
33.	హవన తంత్రం	250-00
34.	షోడశనిత్యతంత్రం	250-00
35.	శాక్తేయతంత్రం	250-00
36.	రుద్రయామళతంత్రం	250-00
37.	లక్ష్మీప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
38.	హిరణ్యశూలినీ తంత్రమ్	250-00

39.	మాయాప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
40.	శ్రీ విశ్వరూప ప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
41.	స్వర్ణాకర్షణభైరవతంత్రం	250-00
42.	కాశీవిశాలాక్షి తంత్రం	250-00
43.	శాంతితంత్రమ్	250-00
44.	యంత్రసిద్ధి	360-00
45.	శ్రీ లక్ష్మీతంత్రమ్	360-00
46.	మంత్రమహోదధి (స్త్రీదేవతాఃకల్పమ్)	360-00
47.	మంత్రమహోదధి (పురుషదేవతాఃకల్పమ్)	360-00
48.	మంత్రశాస్త్రం (గ్రంథము)	360-00
49.	ప్రత్యంగిరాకృత్యాతంత్రం	360-00
50.	కామధేనువు తంత్రం	360-00
51.	శూలినీదుర్గాతంత్రం	360-00
52.	శ్రీవిద్య రహస్యం	290-00
53.	కులార్ణవ తంత్రమ్	150-00
54.	ఆచార్య సిద్ధ నాగార్జునతంత్రం (ఒరిజనల్)	390-00
55.	సిద్ధమూలిక రహస్యం (మంత్ర,యంత్రసహితం)	63-00

7. గ్రంథాలు - ఆరాధనలు

1.	భగవద్గీత శ్లోక తాత్పర్య సహితం	54-00
2.	భగవద్గీత (వచనం)	99-00
3.	భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యం-కేసుబైండింగ్	72-00
2.	గణేశ ఆరాధన 1	99-00
3.	గణేశోపాసన 2	99-00
4.	నవగ్రహవైభవం	99-00
5.	నవగ్రహ రెమెడీస్	99-00
6.	నవగ్రహ వేదం	99-00
7.	శనిగ్రహారాధన	99-00
8.	ఆదిత్యారాధన	99-00
9.	సుబ్రహ్మణ్యారాధన	99-00
10.	శ్రీ శివ ఆరాధన	99-00
11.	లక్ష్మీ ఆరాధన	99-00
12.	హనుమదారాధన	99-00
13.	లలితారాధన	99-00
14.	శ్రీ చక్రారాధన	99-00
15.	గాయత్రీ ఆరాధన	99-00

16.	వీరభద్రారాధన	99-00
17.	కుజగ్రహారాధన	99-00
18.	భైరవారాధన	99-00
19.	దైవారాధన	99-00
20.	గీతారాధన (భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యసహిత)	99-00
21.	శ్రీవేంకటేశ్వరాధన	99-00
22.	హయగ్రీవారాధన	99-00
23.	లక్ష్మీనరసింహారాధన	99-00
24.	శ్రీ బాలాత్రిపురసుందరీ స్తోత్ర కదంబం	99-00
25.	దేవీ లీలామృతం	99-00
26.	పురాణపండ సుందరకాండ వచనం	99-00
27.	పురాణపండ రామాయణం	99-00
28.	పురాణపండ భారతం	99-00
29.	పురాణపండ భాగవతం	99-00
30.	(సూరి) వాల్మీకి రామాయణం	99-00
31.	కాలసర్ప యోగం	99-00
32.	నిత్య జీవితములో రుద్రాక్షలు	99-00
33.	నిత్య జీవితములో నవరత్నాలు	99-00
34.	వేదసూక్తములు	99-00
35.	వేమన పద్యసారామృతం	99-00
36.	పండగలు పర్వదినాలు	99-00
37.	సూక్తిరత్నాలు	99-00
38.	హనుమచ్చరిత్ర	99-00
39.	నవగ్రహ దర్శనమ్	99-00
40.	నిత్యజీవితంలో నవగ్రహాలు	99-00
41.	సాలగ్రామములు	99-00
42.	గురుశుక్ర ప్రభావము చంద్రకళానాడీ	99-00
43.	శనిగ్రహరెమిడీస్	99-00
44.	జాతకసుధాసారము-జాతకమోక్షప్రదాయిని	99-00
45.	వివాహజ్యోతిషమంజరి-మ్యారేజ్‌మ్యాచింగ్‌గైడ్ (సాయిగణపతిరెడ్డి)	99-00
46.	మీపుట్టినతేదీనిబట్టి మీజీవితరహస్యాలు (న్యూమరాలజీ లైఫ్‌గైడ్) ,,	99-00
47.	మీఅదృష్టానికి (పేరు) నేమ్‌కరక్షన్ ,,	99-00
48.	న్యూమరాలజీ రెమిడీస్	99-00
49.	మూకపంచశతీ	99-00
50.	శ్రీరామకర్ణామృతం	99-00

51.	రహస్యకుక్కుటశాస్త్రం	300-00
52.	ఉపాసన విధానం	99-00
53.	పంచమవేదం మహాభారతం	99-00
54.	దేవుళ్ళు డాట్ కామ్	99-00
55.	గణపతిభాష్యం	99-00
56.	యజుర్వేద ఉపనయనవివాహప్రయోగమంజరి	99-00
57.	నవయోగులు	99-00
58.	ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనిదర్శించవలసిన ప్రముఖదర్గాలు	99-00
59.	సకలదేవతాఅష్టోత్తరాలు(పెద్దది)-(180అష్టోత్తరశతనామావళులతో)	99-00
60.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళులు (కేస్‌బైండింగ్)	216-00
61.	సకలదేవతా సహస్రనామములు	99-00
62.	ఆధ్యాత్మిక సూక్తి నిధి	99-00
63.	బ్రాహ్మణులు గోత్రాలు,ప్రవరలు	99-00
64.	సర్వదేవతాస్వరూపుడు శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు	99-00
65.	శ్రీ లక్ష్మీసన్నిధి	99-00
66.	శ్రీలక్ష్మీగణపతి హోమకల్పం	99-00
67.	మార్షల్‌ఆర్ట్ స (కరాటే,కుంగ్‌ఫూనేర్చుకోండి)	99-00
68.	మ్యాజిక్‌గైడ్	99-00
69.	చదరంగం	99-00
70.	పంచముఖ హనుమత్ వైభవం	63-00
71.	గరుడపురాణం	40-00
72.	మాఘపురాణం	36-00
73.	శివపురాణం	36-00
74.	వైశాఖపురాణం	36-00
75.	కార్తీక పురాణం	36-00
76.	కార్తీక పురాణం (చిన్నది)	25-00
77.	సర్వకార్యసిద్ధికి రామాయణపారాయణ	63-00
78.	పెద్దబాలశిక్ష	50-00
79.	గాయత్రీ మహిమ	36-00
80.	వృక్షదేవతలు	63-00
81.	యాజుష స్మార్త సంస్కార చంద్రిక	200-00
82.	సనాతనవైదిక బ్రాహ్మణస్మార్తాగమకల్పమ్	150-00
83.	చతుర్వేదములు	120-00
84.	నవగ్రహారాధన	120-00
85.	తాళపత్ర సమాహార గోపురం	120-00
86.	మనుధర్మ శాస్త్రం (వచనంలో...) (కేస్‌బైండు)	250-00

87. మానవధర్మములు		120-00
88. వేదమంత్ర సంహిత		120-00
89. సహస్రలింగార్చన		120-00
90. శ్రీ శివగీత		120-00
91. ద్వాదశఉపనిషత్తులు		120-00
92. పురాణపండవారి సౌందర్యలహరి	(క్రేస్‌బైండ్)	250-00
(శ్లోకతాత్పర్యసహిత విపులవ్యాఖ్యతో)	సాదా	120-00
93. బృహత్ శివ స్తోత్ర రత్నాకరము		200-00
94. బృహత్ దేవీ స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
95. బృహత్ విష్ణు స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
96. కేదారనాథ్ బదరీనాథ్ యాత్రాగైడు		63-00
97. దక్షిణావృత శంఖములు		63-00
98. 108 దివ్యదేశాల విష్ణుక్షేత్రదర్శని		36-00
99. ధర్మసింధువు(కేస్‌బైండింగ్)		270-00
100. భారతీయ శైవక్షేత్రయాత్రాదర్శిని		99-00
101. చిలుకూరి బాలాజీచరిత్ర		36-00
102. భగవత్‌స్తుతి		63-00
103. సూర్యోపాసన		36-00
104. కాశీఖండం		250-00
105. దేవీభాగవతం		360-00
106. శ్రీ ఆంజనేయం		216-00
107. ధర్మసందేహాలు		216-00
108. ఆధ్యాత్మిక దైవిక వస్తువులు		250-00
109. రామాయణం		600-00
110. పోతన భాగవతం		900-00
111. శివమంత్రములు		63-00

8. వైద్య గ్రంథాలు

1. ఆహారం ఆరోగ్యం	36-00
2. మూలికావైద్య చిట్కాలు	36-00
3. ఆయుర్వేద వైద్య చిట్కాలు	30-00
4. గృహవైద్య రహస్యాలు	36-00
5. గృహవైద్యసారం	36-00
6. హోమియోవైద్యం (ద్వాదశలవణచికిత్స)	63-00
7. ప్రకృతివైద్యం	36-00
8. ఆహారం-వైద్యం	99-00

9.	సంపూర్ణ ఆయుర్వేద-చిట్కా వైద్యం	99-00
10.	ఆయుర్వేదమ్	36-00
11.	ఆయుర్వేద మూలికావైద్యదీపిక	99-00
12.	దుంపకూరలు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు (వాడకం - ఉపయోగాలు)	99-00
13.	ఏకమూలికావైద్యం	99-00
14.	అష్టాంగ హృదయం (4భాగాలు)	1200-00
15.	రహస్యసిద్ధయోగవైద్యసారమ్	99-00
16.	ప్రాథమిక హోమియోవైద్యం	99-00
17.	ఒబెసిటి	99-00
18.	హెల్త్‌గైడ్	99-00
19.	ఆయుర్వేదం-జీవనవేదం	99-00
20.	ఫుడ్‌థెరపి	63-00
21.	న్యాచురల్‌థెరపి	99-00
22.	సంపూర్ణఆరోగ్యానికి 20ని॥	63-00
23.	కీళ్ళనొప్పులు మీ సమస్యలైతే...	99-00
24.	యోగామంత్ర	63-00
25.	యోగా మండే టు సండే	63-00
26.	హెర్బల్ మెడిసిన్-హెల్త్‌టుడే	99-00
27.	హెల్త్‌ఫైల్	108-00
28.	వస్తుగుణపాఠం	250-00
29.	రసాయన వాజీకరణ తంత్రం	150-00
30.	వస్తుగుణ మకరందం	400-00
31.	నాటువైద్యం -(కేస్‌బైండ్)	360-00
32.	నాటువైద్యం (చిన్నది)	99-00
33.	ప్రాణాయామము-యోగ	63-00

9. అయ్యప్ప - భవానీ రకాలు

1.	శ్రీ అయ్యప్ప లీలామృతం	30-00
2.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనపాటలు	63-00
3.	శ్రీ అయ్యప్ప పూజాకల్పం	20-00
4.	శ్రీ అయ్యప్ప భక్తి గీతాలు	20-00
5.	హారతిగైకొనుమా	40-00
6.	శ్రీ అయ్యప్ప దీక్ష F	10-00
7.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనమాల F	10-00
8.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యపూజ P	10-00

9.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యనియమావళి P	10-00
10.	భవానీదీక్ష (శ్రీ భవానీ లీలామృతం)	36-00
11.	దేవీలీలామృతం	99-00
12.	శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	20-00
13.	దేవీ భక్తిగీతాలు	20-00
14.	భవానీదీక్ష P	10-00
15.	దేవీ భక్తిమాల F	10-00
16.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనావళి	120-00
17.	అయ్యప్పపూజావిధి (జేసుదాసుసాంగ్స్‌తో)	24-00

10. భజనలు - కీర్తనలు

1.	అన్నమయ్య కీర్తనలు	20-00
2.	శ్రీరామదాసు కీర్తనలు	20-00
3.	సర్వదేవతా మంగళహారతులు	20-00
4.	వసుంధర మంగళ హారతులు	25-00
5.	సౌభాగ్య దేవతా మంగళహారతులు	36-00
6.	సర్వదేవతా భజనలు	36-00
7.	చిట్టి పొట్టి పాటలు	10-00
8.	జాతీయ గీతాలు	10-00
9.	దేశభక్తి గీతాలు	36-00
10.	పండుగలు-పుణ్యక్షేత్రాలు భక్తిగీతాలు	36-00
11.	గొబ్బిళ్ళపాటలు,లాలిపాటలు,కోలాటపాటలు	36-00
12.	అన్నమయ్య సంకీర్తనలు	99-00
13.	పెళ్ళిపాటలు-స్త్రీలపాటలు	36-00
14.	భక్తానంద భజనకీర్తనలు(ఓల్డ్‌సినీస్టైల్)	36-00
15.	సర్వదేవతాభక్తిమణిమాల	36-00
16.	బతుకమ్మ ఉయ్యాల పాటలు	36-00
17.	అన్నమయ్య సంకీర్తనానిధి(1000కీర్తనలు)	270-00

11. హిట్స్ సాంగ్స్

1.	ఘంటసాల భక్తిగీతాలు-భగవద్గీత	36-00
2.	ఎస్.పి.బాలు భక్తిగీతాలు	36-00
3.	ఘంటసాల సుమధురగీతాలు	99-00
4.	పి. సుశీల సుమధురగీతాలు	99-00

5.	ఎస్.పి. బాలు సుమధురగీతాలు	99-00
6.	ఎస్.జానకి సుమధురగీతాలు	99-00
7.	వేటూరి సుందరరామమూర్తిహిట్స్	99-00
8.	సర్వదేవతా సినీభక్తిగీతాలు	99-00

12. స్త్రీలకు ఉపయుక్త పుస్తకములు

1.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (వెజ్)	63-00
2.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (నాన్‌వెజ్)	63-00
3.	శాకాహార వంటలు	30-00
4.	మాంసాహారవంటలు	30-00
5.	చిట్టిచిట్కాలు	30-00
6.	అందానికి చిట్కాలు	30-00
7.	పిల్లల పేర్లు (పెద్దది)	30-00
8.	పిల్లల పేర్లు (చిన్నది)	10-00
9.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ శాలీబోర్డర్స్	36-00
10.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ డిజైన్స్	36-00
11.	చిన్నారులకు చిరుతిళ్ళు	30-00
12.	పసందైన ఫాస్ట్‌ఫుడ్ వంటలు	30-00
13.	పలావ్‌లు, ఫ్రైడ్ రైస్‌లు, వెరైటీరైస్‌లు	30-00
14.	వేపుళ్ళు-ఇగుర్లు	30-00
15.	బ్రేక్‌ఫాస్ట్ వంటలు	30-00
16.	పండుగలలో చేసుకొనే పిండివంటలు	30-00
17.	మైక్రోవేవెన్ వంటలు	99-00
18.	సర్వదేవతాభక్తిమాల	36-00
19.	పిల్లలపేర్లు (బాబు)	36-00
20.	పిల్లలపేర్లు (పాప)	36-00
21.	మోడ్రన్ మెహంది (గోరింటాకు డిజైన్స్)	36-00
22.	మోడ్రన్ పిల్లలపేర్లు	99-00
23.	నోరూరించే నాన్‌వెజ్‌వంటలు	99-00
24.	మోడ్రన్ టైలరింగ్ (లేడీస్ & జంట్స్)	99-00

వివిధ రకాలు

ఎందరోమహానుభావులు	270-00
యోగాసనాలు	36-00
సూర్యనమస్కారములు	36-00
పొడుపు కథలు (చిన్నవి)	10-00

హిందీ-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
ఇంగ్లీషు-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
జనరల్ నాలెడ్జ్	20-00
నూరు ఎక్కాలు	10-00
1-100 టేబుల్ బుక్	10-00
1-100 టేబుల్‌బుక్ (క్రౌన్‌సైజు)	4-50
శ్రీరామకోటి	27-00
శ్రీశివకోటి	27-00
మేజిక్	30-00
అంకెలతో గారడీ	30-00
హృదయస్పందన (కవితలు)	30-00
వాత్స్యయన కామసూత్రాలు	36-00
ఎ.పి.టూరిస్ట్ గైడు	36-00
ఇంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
మహేంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
శరీరభాష (బాడీ లాంగ్వేజ్)	99-00
క్రియాయోగం	36-00
ఆనందంగా జీవిద్దాం	99-00
హరిశ్చంద్ర నాటకం	50-00
వాత్సాయనకామసూత్రాలు	99-00
పంచసాయకం	99-00
రతిరహస్యాలు	99-00
అనంగరంగం (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
శృంగారకేళి (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
గాయత్రీవిజ్ఞాన్	99-00
చింతామణి (నాటకం)	50-00
బాలనాగమ్మ	50-00
కాళహస్తి స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
కాళహస్తి రామాంజనేయ యుద్ధం(బదిరెడ్డి)	50-00
కాళహస్తి గోవింద నామాల భగవద్గీత	36-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు చింతామణి	99-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు మర్మాలు (బైండు)	63-00
రామరాయవాస్తుశాస్త్రం(ముద్రగడరామారావు)	90-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.హనుమాన్‌చాలీసా	10-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.సుందరకాండ	80-00
బ్రహ్మంగారిజీవితచరిత్ర (జవంగుల)	125-00
శ్రీ ఆదిశంకరాచార్య దివ్యచరితామృతం	40-00

కాశీరామేశ్వర మజిలీ కథలు		63-00
శ్రీలలితాసహస్రనామము(భాస్కరభాష్యం)		600-00
ప్రకృతిసిద్ధాంతములు-వేదవిజ్ఞానము-ఫలితజాతక సూత్రములు		595-00
ముదుండి విశ్వనాథరాజుగారి గ్రంథములు		
విశ్వకర్మ ప్రకాశము		80-00
ప్రాచీనవాస్తుశాస్త్రాలు-ఆధునికవాస్తుపరిశీలన	,,	250-00
నారద సంహిత	,,	150-00
వాస్తురాజవల్లభము-మూలానువాదము	,,	60-00
మయమతము - వచనము	,,	80-00
బృహత్సంహిత - వచనము	,,	160-00
వాస్తువిజ్ఞానజ్యోతి		......
పురోహిత దర్శని (గోరసవీరభద్రాచార్య)		....
విశ్వకర్మవాస్తువిద్యారహస్యములు	,,	....
వాస్తు విజ్ఞాన చంద్రిక	,,	....
మహాదశా పారిజాతం	,,	....
వాస్తు నారాయణీయం	,,	120-00
యోగావళీఖండం	,,	120-00
ముహూర్తసింధువు		150-00
సర్వార్థచంద్రిక (4భాగాలు)		1208-00
మీరే న్యూమరాలజిస్ట్ (దావూద్)		370-00
నిర్ణయసింధు (2భాగాలు)		590-00
సాయి...	,,	45-00
శ్రీ దుర్గానందలహరి	,,	200-00
ఆరతిసాయిబాబా	,,	11-00
ప్రతిష్ఠకల్పః(సాగి నరసింహమూర్తి)		500-00
తాజుద్దీన్‌బాబా సచ్చరిత్ర		100-00

సుమారు 100 సం॥రాలునాటి ప్రాచీన ప్రతులు తిరిగి
ఈ క్రింది గ్రంథములు ప్రచురించబడినవి.

శ్రీరామ మంత్రానుష్ఠానము	300-00
శ్రీరామనవరాత్రోత్సవకల్పః	300-00
సీతారామ కథా సుధ అయోధ్యకాండ	200-00
సీతారామ కథా సుధ బాలకాండ	150-00
అరణ్యకాండ	100-00
శ్రాద్ధము ఎందుకు పెట్టాలి ? షోడశ సంస్కారములు	200-00
స్మార్త కాపర్ది కారికలు	200-00
నపుంసక సంజీవనము, వైద్య శిరోమణి	200-00
విషవైద్య చింతామణి	200-00

హేమాద్రి సూరిణా ప్రాయశ్చిత్తాధ్యాయః	300-00
సర్వమూలికా గుణరత్నాకరం	300-00
ఆపస్థంబీయ ధర్మసూత్రాలు	300-00
సర్వశాంతి దర్పణం - అపర ప్రయోగ దర్పణం	200-00
గణకరంజని	200-00
సంతాన దీపిక	200-00
తిధినిర్ణయ కాణ్డః	250-00
ముహూర్త దర్పణం	200-00
జ్యోతిష శాస్త్ర రత్నము (శ్రీపతిజాతక పద్ధతి)	250-00
లఘుతాచకము	200-00
శ్రీ వైఖనస పైతృమేదిక ప్రయోగః	300-00
స్మృతి రత్నాకరము (ధర్మశాస్త్రం)	400-00
జాతకామృతతసారం	300-00
జాతక బోధిని	300-00
సంగీత విద్యాదర్పణం	300-00
సంగీత సర్వార్థసారసంగ్రహం	300-00
ముహూర్త మార్తాండం(టీకతాత్పర్యం)	450-00
జాతకరహస్యం	200-00
రాజమార్తాండం	200-00
ఆయుర్దాయదీపిక	200-00
వైద్యామృతం	200-00
అనుపానమంజరీ	200-00
నవగ్రహశాంతి విధానం-ఉదకశాంతి విధిః	200-00
చికిత్సరత్నము	200-00
స్వరచింతామణి	200-00
ద్వాదశలోహ భస్మవిధానం	200-00
దైవజ్ఞయశో విభూషణం	200-00
అనుపాన రత్నకరము	200-00
కాలామృతము	250-00
దైవజ్ఞకర్ణామృతము	300-00
రసేంద్ర చింతామణి	300-00
రసరత్న సముచ్చయం	300-00
వస్తుగుణరత్నాకరము	300-00
హోరానుభవదర్పణము	360-00
విశ్వకర్మ ప్రకాశిక వాస్తుశాస్త్రము	250-00
స్త్రీజన కల్పవల్లి	450-00
సంగీత సర్వార్థ సంగ్రహం	300-00
సంగీత సుధాసంగ్రహము	250-00
అర్క ప్రకాశము	200-00
సంగీత మార్తాండము	200-00
సంగీత ప్రథమబోధిని	200-00

వైద్యకల్పతరువు	200-00
రసప్రదీపిక	250-00
గణకానందము	250-00
శ్రీ లలితాసహస్రనామావళిః-వివరణాత్మక భావంతో	200-00
నవచండీ వేదోక్త శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	200-00
శ్రీ గాయత్రీ అనుష్ఠాన తత్త్వప్రకాశిక	360-00
సంగీతమార్తాండము	250-00
సారావళి	360-00
భేషజకల్పము	200-00
గురుశిష్య ఆయుర్వేద వైద్యచింతామణి	360-00
జాతకమణి	200-00
సర్వశకున ప్రకాశిక	200-00
యాజుష ప్రయోగ చంద్రిక	250-00
శిక్షావల్లీ-ఆనందవల్లీ-భృగువల్లీ	300-00
వసంతరాజ శకునము	250-00
తొట్టి వైద్యం	450-00
జ్యోతిష సిద్ధాంత సంగ్రహము (పంచాంగ గణితం)	300-00
సహస్ర యోగప్రకాశిక	300-00
శ్రీవిద్యారహస్యం	290-00
మహర్షుల చరిత్ర 1,3 300+300	
వేంకట సోమయాజీయం అను ధర్మశాస్త్రకాండము	250-00
శ్రీఆంజనేయం	216-00
రాశితుల్యవత్సర ఫలితం	200-00
నాడి జ్యోతిష విశ్లేషణ	400-00
రహస్యకుక్కుటశస్త్రం	300-00
స్త్రీ ధర్మరత్న బాండాగారము	200-00
శైవోత్సవరత్నాకరం	300-00
యాజుషప్రయోగ చిన్తామణి	300-00
సుస్వర ఋగ్వేద ప్రయోగదర్శిని	300-00
ఆయుర్వేద వైద్య సంగ్రహం	300-00
వశిష్ఠ సంహిత	360-00
హోమియోపతి గృహవైద్యం	200-00
వ్రతచూడామణి	300-00
వైశ్యధర్మప్రకాశిక	300-00
ఆలయ నిత్యార్చన పద్ధతి	200-00
స్మృతిముక్తాఫలం	300-00
ఆపస్థంబయల్లాజీయమ్	300-00
జ్యోతిషశాస్త్రసంగ్రహము	200-00
కర్మవిపాకాఖ్యయం	360-00
ముహుర్త రత్నావళి	250-00
సుదివిలోచనం	300-00
ఉత్తర కాలామృతం	200-00
సర్వవిషయ సర్వస్వసంగ్రహం	200-00